# สัมมาสมาธิ และ ปฏิปทา ของครูบาอาจารย์

พระราชสังวรญาณ
(หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

**สัมมาสมาธิและปฏิปทาของครูบาอาจารย์**

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

**พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)**

สัมมาสมาธิและปฏิปทาของครูบาอาจารย์

**พิมพ์ครั้งที่** 6.-- กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, [illegible]

66 หน้า

1. สมาธิ.-- I. ชื่อเรื่อง

294.3122

ISBN 974-[illegible]

[illegible]

พิมพ์ครั้งที่ [illegible] จำนวน [illegible] เล่ม

**ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** [illegible]

**พิมพ์ที่** [illegible]

# คำนำ

วัตถุประสงค์สำคัญประการหนึ่งของมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ คือการผลิตหนังสือทางพระพุทธศาสนา เพื่อเผยแพร่คำสอนของพระพุทธศาสนา ให้แพร่หลายไปสู่ประชาชนทุกระดับชั้น ทั้งนี้ก็เพื่อความแผ่ไพศาลของพระพุทธศาสนา อันจะยังผลเป็นสันติสุขแก่ปวงชน

ปีพุทธศักราช ๒๕๓๖ คุณเอกชัย จุละจาริตต์ มีกุศลจิตทำหนังสือขออนุญาต พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย) วัดป่าสาลวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ขอให้มหามกุฏราชวิทยาลัย จัดพิมพ์เผยแพร่หนังสือ "สัมมาสมาธิและปฏิปทาของครูบาอาจารย์" และก็ได้รับอนุญาตให้ดำเนินการได้

มหามกุฏราชวิทยาลัย พิจารณาเห็นว่า หนังสือเล่มนี้อธิบายสัมมาสมาธิ ด้วยภาษาที่ง่ายเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้สนใจธรรมปฏิบัติ จะนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง จึงได้จัดพิมพ์เผยแพร่มาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๘ ครั้งนี้เป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๕

(พระพรหมมุนี)
หัวหน้าแผนกตำรา

*มหามกุฏราชวิทยาลัย*
*ในพระบรมราชูปถัมภ์*
*มกราคม ๒๕๔๙*

# สารบาญ



# ศีล ๕ สามารถทำให้บรรลุได้

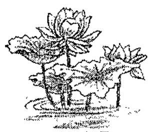
การปฏิบัติธรรมในทางด้านจิตนั้น เราจะต้องเริ่มต้นด้วยทำตนเป็นผู้มีศีล **ศีลนี้เป็นสิ่งสำคัญเป็นคุณธรรมอันเป็นภาคพื้น เป็นการปรับกาย วาจา และใจ ให้อยู่ในสภาพปกติ** โดยเฉพาะอย่างยิ่งศีลห้า อันเป็นศีลที่ฆราวาสทั่ว ๆ ไปพึงสมาทานปฏิบัติ เป็นศีลหลักใหญ่ และเป็นศีลที่สำคัญ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็รวมลงอยู่ในศีลห้าข้อนี้ จะเป็นผู้ใดก็ตามในเมื่อมาตั้งใจสมาทานรักษาศีลห้าข้อ เมื่อทำศีลห้าให้บริสุทธิ์แล้ว และตั้งใจทำสมาธิภาวนา ก็สามารถจะทำจิตให้สงบรู้ซึ้งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง ไม่เฉพาะแต่เท่านั้น **ยังสามารถให้บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้** ยกตัวอย่างเช่น อุบาสก อุบาสิกาในอดีตสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ก็มีหลายท่าน เช่น นางวิสาขามหาอุบาสิกา ท่านอนาถบิณฑิกมหาเศรษฐี ท่านก็เป็นผู้ครองเหย้าครองเรือน แล้วก็มี**ศีลเพียงห้าข้อเท่านั้น แล้วท่านก็ได้ปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุโสดาบัน**

คนในสมัยปัจจุบันนี้ มีเพียงแค่ศีลห้า ก็ยังถือว่ายังน้อยหน้าต่ำตา ศีลของเราไม่มาก บางคนก็สงสัยว่ามีศีลห้าไม่สามารถที่จะปฏิบัติให้บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ อันนี้เป็นการเข้าใจผิด **ความจริงศีลห้าข้อนี้ เป็นศีลที่กำจัดบาปกรรม หรือเป็นการตัดผลเพิ่มของบาปกรรม ที่เราจะพึงทำด้วยกาย วาจา** เช่น

**ปาณาติบาต** การเว้นจากการฆ่าสัตว์ **อทินนาทาน** เว้นจากการหยิบสิ่งของที่เขาไม่อนุญาต **กาเมสุมิจฉาจาร** เว้นจากการประพฤติผิดในกาม **มุสาวาท** พูดเท็จ **สุรา** ดื่มของมึนเมา ถ้าใครสมาทานรักษาศีลห้าข้อนี้ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่าเป็นการตัดผลเพิ่มของบาป บาปกรรมที่เราทำ ที่จะต้องไปเสวยผลคือ ไปตกนรกหรือไปทรมานในสถานที่หาความเจริญมิได้นั้น มีแต่การละเมิดศีลห้าข้อเท่านั้น ส่วนอื่นซึ่งเราทำลงไปแม้จะเป็นบาปอยู่บ้าง ก็เป็นแต่เพียงความมัวหมองภายในจิตใจเท่านั้น แต่ถ้าใครมีศีลห้าบริสุทธิ์บริบูรณ์ มีหวังที่จะทำสมาธิปฏิบัติธรรม รู้ธรรม เห็นธรรม รู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวธรรมได้เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่สามารถจะมีศีลมาก ๆ ขึ้นไปกว่านั้น ก็อย่าพึงทำความน้อยอกน้อยใจว่า ศีลเราน้อยเหลือเกิน กลัวว่าจะไม่ถึงนิพพาน อันนั้นเป็นการเข้าใจผิด ก่อนที่เราจะเพิ่มศีลของตัวเองให้มากขึ้นไปนั้น เราจะต้องพิจารณาถึงสมรรถภาพของตัวเองว่า เราสามารถจะปฏิบัติและรักษาศีลให้มาก ๆ ได้หรือไม่ ถ้าเราไม่มีสมรรถภาพพอที่จะรักษาศีลมาก ๆ ได้ ก็ให้มั่นคงแต่เพียงในศีลห้าเท่านั้น

ฆราวาสโดยทั่วไป มีแต่เพียงศีลห้า เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม มุสาวาท เว้นการเสพสุรา เรายังประดับตกแต่งด้วยเครื่องหอม เครื่องย้อม เครื่องทาได้ ดูหนังดูละคร หรือประโคมขับดนตรีก็ได้ นอนบนที่นอนที่สูง ที่ใหญ่ก็ได้ ไม่ผิดศีล แต่ถ้าเราไปเพิ่มข้อ **วิกาลโภชน์**เข้าไป แต่ว่าอดข้าวเย็นไม่ได้ เพิ่มข้อ **มาลา** เข้าไป แต่ว่าเว้นจากการประดับตกแต่งไม่ได้ เพิ่มข้อ **นัจจคีตะ** เข้าไป แต่ว่าเว้นดูละคร ดนตรีไม่ได้ เพิ่มข้อ **อุจจาสยนะ** เข้าไป แต่ก็พอใจในที่นอนที่สูงที่ใหญ่ เราก็รักษาไม่ได้ เป็นการหาเรื่องเพิ่มบาปให้ตนเองโดยไม่มีเหตุผล การที่ตั้งใจรักษาศีลให้มาก ๆ นั้น เราต้องดูสมรรถภาพของตนเอง เมื่อเรามีศีลห้าบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ตั้งใจทำสมาธิบำเพ็ญเพียรภาวนาไป เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว ศีลก็จะเพิ่มขึ้นเอง ไม่เฉพาะศีล ๘ ศีล ๑๐ เท่านั้น เมื่อมีศีลห้า มีสมาธิ มีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรม ความเป็นของตัวเองซึ่งมันเกิดขึ้นในจิตนั่นแหละ ความที่จิตสงบเป็นสมาธิ ความที่มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรม สามารถทำจิตให้อยู่ในสภาพปกติได้นั่นแหละจะเป็นอุบายเพิ่มศีลเข้าไป อย่าว่าแต่ศีล ๒๒๗ ข้อเลย ต่อให้เป็นหมื่น ๆ ข้อ แสนข้อ ก็เพิ่มได้ ถ้าพื้นฐานของจิตใจดีแล้ว เพราะฉะนั้น ใครจะปฏิบัติธรรม จะเขยิบฐานะการปฏิบัติของตนให้สูงยิ่งเพียงใด แค่ไหน ก็ขอให้พิจารณาดูสมรรถภาพของตัวเองเป็นสำคัญ อย่าไปทำอย่างงมงาย ทำอย่างมีเหตุมีผลเช่นเขาว่ารักษาอุโบสถได้บุญมาก แต่ในเมื่อเราไปรักษาอุโบสถ อดข้าวเย็น ได้รับทุกขเวทนา อย่างในสมัยที่อาตมาเป็นพระเล็กเณรน้อย อยู่กับพระอาจารย์เสาร์ แล้วก็ไปพอใจในคำว่า การอดข้าว บางทีเขาชวนกันอดข้าว ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน บางทีก็

อดจนถึง ๙ วันก็มี แต่เมื่ออดกันไปแล้วผลที่ได้รับ ก็ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร การอดทำให้เราเกิดความเพลีย ความหิว ในเมื่อร่างกายเกิดความหิว ไม่ได้อาหารมาบำรุงร่างกาย ก็อ่อนเพลีย ในเมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น เราก็ไม่สามารถจะปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ แทนที่จะได้ผลดีกลับขาดทุน ดีไม่ดีทำให้เกิดโรคทางกาย โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ต้องทนทุกข์ทรมานพยาบาลรักษาเป็นเวลานานกว่าจะหาย เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เราจะทำลงไป ที่เราเห็นว่า ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ หรือปฏิบัติจริง เราอย่าปฏิบัติกันอย่างงมงาย ทำให้มีเหตุมีผลพิจารณาสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจตนเองว่ามีความสามารถเพียงใดหรือไม่ อาตมาขอให้คติเอาไว้ (จากหน้า ๔๗-๔๙)



# วิธีทำสมาธิ

เรื่องของธรรมะที่จะนำมาในโอกาสนี้ ก็ควรจะเป็นเรื่องประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งปัญหาในการปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่าเป็นที่ตื่นอกตื่นใจ หรือเป็นที่สนใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยทั่ว ๆ ไป สมัยเมื่ออาตมายังเป็นศิษย์ท่านอาจารย์เสาร์อยู่ทางภาคอีสาน คนที่สนใจในธรรมะ และตั้งใจนั่งสมาธิภาวนากัน ส่วนมากมีแต่คนแก่ ๆ อายุมากแล้ว ต่อมาในสมัยปัจจุบันนี้ คนหนุ่ม คนสาว คนแก่ มีความสนใจในการปฏิบัติธรรม แสดงว่าชาวพุทธทั้งหลายมีความตื่นตัว และเริ่มจะรู้สำนึกในการแสวงหาที่พึ่งให้แก่ตัวเองมากขึ้นทุกที ๆ แต่บางครั้งก็ยังเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วงเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสมาธิ เป็นปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจว่า **การทำสมาธิ ที่จัดว่าเป็นสัมมาสมาธินั้น มีความมุ่งหมายอยู่ที่ตรงไหน** ในหลักคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อพระองค์แสดงธรรมโดยมากมักจะมีธรรมเป็นของคู่กัน เช่น **สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิ** หรือ **สัมมาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิ** อะไรทำนองนี้ เรื่องความถูกกับความผิดนั้น พระองค์มักจะยกขึ้นมาแสดงคู่กัน

ดังนั้น ปัญหาเรื่องการทำสมาธิในสมัยปัจจุบันนี้ จะว่าลัทธิของใครถูกของใครผิด จะไม่ขอนำมากล่าวเรื่องถูก หรือ

ผิดอยู่ในความตั้งใจ หรือเจตนาของผู้ทำ ถ้าหากบำเพ็ญสมาธิมุ่งจะให้จิตสงบ ให้มีจิตมั่นคงต่อการทำความดี และเพื่อจะให้เกิดมีสมาธิ มีสติปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะได้เป็นอุบายถ่ายถอนราคะความกำหนัดยินดี หรือกิเลส โลภ โกรธ หลง ให้หมดไปจากจิตใจ โดยไม่ได้มุ่งสิ่งอื่นนอกจากความบริสุทธิ์และความพ้นทุกข์ จัดว่าได้ชื่อว่าเป็น **สัมมาสมาธิ** ความรู้ ความเห็นของท่านเหล่านั้นก็เป็น **สัมมาทิฏฐิ** ทีนี้โดยวิสัยของการปฏิบัติหรือภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นนั้น ในระดับต้น ๆ นี้ ก็ย่อมมีทั้งผิด ทั้งถูก แม้แต่ผู้ที่มีภูมิจิตก้าวขึ้นสู่ภูมิของความเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ก็ยังมีความเห็นผิดเห็นถูก ยกเว้นแต่พระอรหันต์จำพวกเดียวเท่านั้น ผู้ที่สำเร็จ โสดา สกทาคา อนาคา แต่ยังไม่ได้สำเร็จพระอรหันต์ และทำไมจึงยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ ก็เพราะเหตุว่า สัมมาทิฏฐิ ในขั้นพระอรหัตตมรรค ยังไม่สมบูรณ์ จึงยังข้องอยู่ จึงยังไม่สำเร็จก่อน

เพราะฉะนั้น ความผิด ความถูกนั้น เราอย่าเพิ่งไปด่วนตัดสินว่า ใครผิด ใครถูก เอากันตรงที่ว่า **ใครสามารถทำสมาธิจิตลงไปให้สงบลงไปได้แล้ว สามารถที่จะอ่านจิตใจของตัวเองให้รู้ซึ้งลงไปว่า สภาพจิตของเราเป็นอย่างไร เรามีกิเลสตัวไหนมาก และควรจะแก้ไขอย่างไร นี้เป็นจุดแรกที่เราจะต้องอ่านตัวของเราเองให้ออก จะว่าสิ่งอื่นผิด สิ่งอื่นถูกนั้นไม่สำคัญ แม้ว่าเราจะรู้อะไรผิดอะไรถูก แต่เป็นเรื่องนอกตัว**



**นั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่า เราอ่านจิตใจของเรา แล้วก็ปรับโทษตัวเอง แล้วก็ตัดสินตัวเอง ว่าตัวเองผิด ตัวเองถูกนั่นแหละเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าหากเราไม่สามารถจะจับจุดนี้ได้ เราจะปฏิบัติ หรือบำเพ็ญเพียรภาวนาแค่ไหน ก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขตัวเองได้**

อันนี้ เป็นความคิดความเข้าใจของอาตมา ตัวผู้เทศน์ที่นำมาเล่าสู่กันฟังกับท่านทั้งหลาย ก็เผื่อว่าท่านทั้งหลายจะได้ช่วยคิดพิจารณา ว่าเป็นการเหมาะสม หรือไม่ประการใด ในฐานะที่อาตมาเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์เสาร์ ก็จะได้นำเรื่องการปฏิบัติสมาธิตามสายท่านอาจารย์เสาร์มาเล่าสู่กันฟัง

(จากหน้า ๑๔-๒๕)

ในขั้นบริกรรมภาวนาตามแบบฉบับของท่านอาจารย์เสาร์และท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์เสาร์และท่านอาจารย์มั่น ท่านเป็นพระเถระที่ทรงคุณในทางการปฏิบัติ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานของภาคอีสาน บางท่านอาจจะยังไม่รู้ว่า ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น เป็นคนเมืองไหน อาตมาจะได้นำประวัติของท่านมาเล่าโดยย่อ ๆ ท่านอาจารย์เสาร์ และท่านอาจารย์มั่น เป็นชาวอุบลโดยกำเนิด ท่านอาจารย์เสาร์เกิดที่ อ.เมือง ท่านอาจารย์มั่นเกิดที่ อ.โขงเจียม ทั้งสองท่านนี้ในเมื่อได้มาอุปสมบทในพระธรรมวินัยแล้ว ก็ได้ตั้งใจศึกษาธรรมวินัยเพียงแค่การให้รู้หลักธรรม

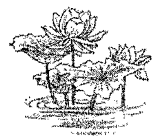
ท่านอาจารย์เสาร์เป็นพระเถระที่ไม่ได้ศึกษาพระปริยัติกว้างขวาง ท่านเรียนรู้เฉพาะข้อวัตรปฏิบัติ อันเป็นหน้าที่ ที่จะต้องปฏิบัติโดยตรง ท่านอาจารย์เสาร์สอบนักธรรมตรีก็ไม่ได้ เพราะท่านไม่สอบ แต่ความเข้าใจเรื่อง พระธรรมวินัยซึ่งเป็นข้อปฏิบัตินั้น รู้สึกท่านมีความเข้าใจ ละเอียดละออดีมาก และท่านอาจารย์เสาร์สอนกรรมฐาน หรือสอนคนภาวนานั้น มักจะยึดหลักภาวนา **พุทโธ** เป็นหลัก ยกตัวอย่าง ในบางครั้ง มีผู้ไปถามท่านว่าอยากจะเรียนกรรมฐาน อยากจะภาวนาทำอย่างไร ? ท่านอาจารย์เสาร์จะบอกว่า ภาวนา **พุทโธ** ซิ ภาวนา **พุทโธ** แล้วอะไรจะเกิดขึ้น ? ท่านจะบอกว่าอย่าถาม **พุทโธ** แปลว่าอะไร ถามไปทำไม และท่านจะย้ำว่าให้ภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** อย่างเดียว แล้วการภาวนาให้มาก ๆ ทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนิชำนาญในเมื่อตั้งใจจริง ผลที่เกิดขึ้นไม่ต้องถาม ทีนี้เราไปถามว่า ภาวนาพุทโธแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่เรายังไม่ต้องลงมือทำ แม้ว่า ผู้ทำเห็นผลมาแล้วท่านให้คำตอบไป มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรสำหรับเราผู้ถาม เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องถาม ถ้าหากว่าท่านอาจจะไปเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์องค์ใด องค์หนึ่ง ที่ท่านสอนให้ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ถ้าท่านยังมีความลังเลสงสัยในโอวาทของท่านอาจารย์ของท่านอยู่ ท่านจะภาวนาอย่างไรเพียงไรแค่ไหน ท่านจะไม่ได้รับผลสำเร็จ เพราะฉะนั้น ท่านจะไปเรียนกรรมฐานจากสำนักไหนก็ตาม เช่น จะไปเรียนจากสำนัก



สัมมาอรหัง ยุบหนอ พองหนอ หรือกำหนด นาม รูป อะไรก็ตาม ในเมื่อท่านเรียนมาแล้ว ท่านต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอย่างจริงจัง จะว่าเอาจริง เอาจังเชื่อกันจริง ๆ อย่างสมมติว่าอาจารย์ของท่าน หลังจากสอนบทภาวนาให้แล้วอาจารย์ของท่านอาจจะสั่งว่า **ให้ท่านไปนั่งสมาธิบริกรรมภาวนา วันละ ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง แต่ละครั้งขอให้ทำได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง** ถ้าท่านปฏิบัติตามคำสั่งของท่านอาจารย์ท่านได้ จะเป็นอาจารย์ใดก็ตาม **ผลย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน** แต่ถ้าท่านมีความรู้สึกว่า เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ทำไปแล้วก็ไม่ได้ผล อย่าทำดีกว่า

**พุทโธ** นี้เป็นคำบริกรรมภาวนา ในอนุสสติ ๑๐ ข้อ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ หรืออนุสสติอื่น ๆ ที่มีคำบริกรรมภาวนา ตั้งแต่ข้อ ๑-๘ เรียกว่า ต้องใช้คำบริกรรมภาวนา ตามบทหรือตามแบบในการภาวนาในข้อนั้น ๆ การภาวนาอะไรที่นึกคำบริกรรมภาวนาในใจ เมื่อเราทำแล้วจิตจะสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิ ใครจะภาวนาอย่างไหน แบบใดก็ตาม ในเมื่อนึกบริกรรมภาวนา จิตจะสงบลงไปแค่อุปจารสมาธิ

(จากหน้า ๑๖-๑๗)



# ขั้นของสมาธิ

พระพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้าวางหลักคำสอนเอาไว้อันเป็นหลักใหญ่ ๆ ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายหรือเป็นหนทางที่พุทธบริษัทจะต้องยึดเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อสร้างคุณธรรมคือความดีให้เกิดมีขึ้นในจิตในใจ จนถึงขนาดที่ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันเป็นองค์อริยมรรค สามารถเกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมาเป็นมหาสติด้วยวิธีการต่าง ๆ วิธีการที่จะพึงปฏิบัตินั้นเราเรียก ๆ กันโดยทั่วไปว่า **สมถกรรมฐาน** และ **วิปัสสนากรรมฐาน** หนทางที่จะเข้าไปสู่ความรู้จริงเห็นแจ้งในภาวธรรมทั้งปวงนั้น เราจะหนีจากหลักแห่งการปฏิบัติสมถกรรม-ฐาน และวิปัสสนากรรมฐานไปไม่ได้ ได้กล่าวแล้วว่า การศึกษาธรรมะและการเรียนธรรมะ เป็นสิ่งที่เราท่านทั้งหลายได้ศึกษามามากพอสมควรแล้ว การฟังธรรมก็คือการฟังเสียงผู้เทศน์เป็นการฟังสิ่งที่เข้ามาสัมผัสจากสิ่งที่เกิดขึ้นในภายนอก

สำหรับผู้ที่เริ่มใหม่ ซึ่งจิตยังไม่เคยมีสมาธิและไม่เคยเกิดภาวะตัวผู้รู้ขึ้นมาในจิต ให้อาศัยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกบ้าง หรือกำหนดบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตนชำนิชำนาญ เช่น **พุทโธ** เป็นต้น ให้กำหนดจดจ่อลงที่จิต แล้วเอาจิตนึก **พุทโธ ๆ ๆ** นึกอยู่อย่างนั้น นึกอยู่เฉย ๆ อย่าไปทำความรู้สึกว่า เมื่อไรจิตของเราจะสงบ เมื่อไรจิตจะเกิดสว่าง เมื่อไรจิตจะเกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมา

การภาวนาในเบื้องต้นนี้ ไม่ใช่เพื่อจะรู้เพื่อจะเห็นสิ่งอื่น เพื่อให้รู้ให้เห็นสภาพความจริงของจิตของตัวเอง เราจะเริ่มรู้ความเป็นจริงของจิต ตั้งแต่เราเริ่มกำหนดจิตกับบริกรรมภาวนารู้อย่างไร รู้อยู่ตรงที่ว่าจิตของเรากับบริกรรมภาวนานั้น มีความสัมพันธ์หรืออยู่ด้วยกันหรือไม่ เมื่อจิตของเรากับบริกรรมภาวนาสัมพันธ์กันอยู่ด้วยกัน มันมีโอกาสที่จะเผลอส่งกระแสไปทางอื่นหรือไม่ นี้ให้เรากำหนดดูความจริงของจิตในตอนนี้ ทีนี้ในขณะที่เรานึก **พุทโธ ๆ ๆ** อยู่นั้น ความรู้สึกของจิตนั้นมันมีอะไรบ้างเกิดขึ้น จิตอยู่กับ **พุทโธ** ไหม หรือว่ามันลืม **พุทโธ** เป็นบางครั้ง บางขณะ ในขณะที่ลืมนั้นจิตมันไปอยู่ที่ไหน ไปอยู่กับสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นอดีตสัญญา หรือว่านิ่ง ว่างอยู่เฉย ๆ ให้เราสังเกตดูความจริงในตอนนี้ ทีนี้ถ้าหากจิตของเราลืม **พุทโธ** แล้วมันไปอยู่ในสัญญาอดีตที่เราเคยนึกคิดและจดจำซึ่งเป็นที่อื่นนอกจาก **พุทโธ** นั้นแสดงว่า จิตของเราละทิ้ง **พุทโธ** แล้วก็ไปยึดเอาอารมณ์เก่าแก่มาเป็นความรู้สึกนึกคิดตามนิสัยเดิม เป็นอาการของจิตฟุ้งซ่าน

แต่ถ้าหากจิตลืมคำว่า **พุทโธ** แล้วไปนิ่งอยู่เฉย ๆ เมื่อมีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาอย่าไปนึกถึง **พุทโธ** อีก ให้กำหนดรู้ลงที่จิตเฉย ๆ อยู่แต่ในช่วงนี้ถ้าหากลมหายใจปรากฏ

ขึ้นในความรู้สึกก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจเฉยอยู่ เอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จดจ่อดูอยู่อย่างนั้น อย่าไปสร้างความรู้สึกนึกคิดอะไรขึ้นมา และก็ไม่ต้องไปนึกว่าลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว เป็นแต่เพียงรู้ กำหนดจดจ่ออยู่เฉย ๆ เท่านั้น ความสั้น ความยาว ความละเอียด ความหยาบของลมหายใจ เป็นสิ่งที่จิตรู้อยู่ จิตย่อมรู้ความสั้น ความยาว ความหยาบ ความละเอียด ของลมหายใจอยู่ในที โดยที่เราไม่จำเป็นต้องไปนึกสำคัญมั่นหมายว่า ลมหายใจหยาบ ลมหายใจละเอียด ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว หรือลมหายใจหายขาดไปแล้ว กำหนดรู้ลงที่จิต ตัวรู้จดจ่ออยู่อย่างนั้น

อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติในเบื้องต้น ในขณะที่ท่านกำหนดจดจ่อดูอยู่ที่ลมหายใจเฉยอยู่ อะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคำนึงถึงทั้งนั้น ถ้าในช่วงนี้จิตมันเกิดความสว่างขึ้นมา ก็อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว หากเกิดภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา ก็อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว **หรือจะมีอะไรเกิดขึ้น เป็นอุทานธรรมะเป็นภาษิตซึ่งเกิดขึ้น เป็นความรู้ เป็นภาษา ก็อย่าไปสำคัญมั่นหมาย อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ถ้าหากท่านไปเอะใจหรือเอาใจใส่กับสิ่งนั้น สภาพจิตมันจะเปลี่ยน เมื่อสภาพจิตเปลี่ยนแล้วสมาธิจะถอน** สิ่งที่ท่านกำลังกำหนดรู้อยู่นั้นมันจะหายไปทันที อันนี้ขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายพึงระมัดระวัง และ



ในเมื่อท่านจดจ่อเอาจิตรู้อยู่ที่จิต และก็รู้อยู่ที่สิ่งที่จิตรู้ ความตั้งใจกำหนดจดจ่ออยู่อย่างนี้ด้วยเจตนา ท่านเรียกว่า **วิตก** เมื่อจิตกับอารมณ์สิ่งที่กำหนดรู้ มีความสนิทแนบแน่นไม่พรากจากกัน ทรงตัวอยู่โดยอัตโนมัติ โดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจที่จะควบคุมอันนี้เรียกว่า **วิจาร**

เมื่อจิตกับอารมณ์ มีความซึมซาบและมีความซาบซึ้งลงไปในดวงจิต ความดูดดื่มมันก็ย่อมเกิดขึ้น ความดูดดื่มของจิตนั้นเรียกว่า **ปีติ** ปีติเกิดขึ้นทำให้เรารู้สึกกายเบา จิตเบา บางทีทำให้ตัวโยกโคลง บางทีทำให้ตัวขึ้นจะลอย เหมือนกับขึ้นสู่อากาศ บางทีทำให้รู้สึกหนักตัว ซึ่งสุดแล้วแต่อาการของจิต มันจะปรุงจะแต่งขึ้น **ให้ท่านกำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว** ตอนนี้ปล่อยให้จิตมันเสวยปีติในเมื่อจิตมีปีติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่กระวนกระวาย จิตก็มีแต่ **ความสุข** และก็จะดำเนินสู่สมาธิในขั้นละเอียดต่อไปเป็นลำดับ ซึ่งจุดแรกเราจะปรากฏว่าอุปจารสมาธิเกิดขึ้นมีความรู้สึกนิ่งสว่าง แต่ความรู้สึกในสิ่งภายนอกยังรู้สึกอยู่บ้างนิด ๆ หน่อย ๆ หรือปรากฏอย่างละเอียด

ในเมื่อจิตผ่านขั้นตอนขั้นนี้ไปแล้ว จิตจะมีความสงบแน่วแน่นิ่งลงไปสู่ความเป็นหนึ่งซึ่งเรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** หรือ **เอกัคคตา** ในตอนนี้จิตของท่านสงบอย่างละเอียด มีแต่สภาวะจิตสงบนิ่งสว่างอยู่อย่างเดียว

สมาธิในขั้นต้นนี้โดยส่วนมาก ในเมื่อจิตสงบลงไปถึง

ขั้นอัปปนาสมาธิ หรือเอกัคคตาอย่างแท้จริงแล้ว เราจะรู้สึกว่ากายหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ แล้วในตอนนี้ผู้ภาวนานั้นไม่มีความสามารถที่จะนึกคิดอะไรอย่างอื่นขึ้นภายในจิตได้ เพราะสมาธิในตอนนี้เป็นสมาธิด้วยความเป็นเองอย่างแท้จริง เป็นสมาธิที่หมดความตั้งใจซึ่งเรียกว่าสมาธิจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ เป็นสมาธิที่เป็นอัตโนมัติ เป็นสมาธิที่เป็นเอง ผู้ภาวนาจะน้อมจิตไปอย่างไรก็น้อมไม่ได้ จะถอนจิตออกมาก็ถอนไม่ได้ จนกว่าจิตนั้นจะถอนออกมาเอง นี่คือลักษณะจิตที่เข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ หรือ เอกัคคตาในขั้นต้น

สมาธิในขั้นนี้ที่ท่านว่ามันเป็นสมถะ ยังไม่สามารถที่จะให้เกิดความรู้ความเห็นในด้านปัญญาหรือวิปัสสนาขึ้นมาได้ ก็เพราะจิตในขั้นนี้เป็นแต่เพียงว่า จิตดำเนินเข้าไปสู่ความเป็นเดิมสภาพเดิมของจิตที่ยังไม่ได้ประสบกับอารมณ์ใด ๆ ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ จิตอย่างนี้ ท่านเรียกว่า **ปฐมจิต** เรียกว่า **ปฐมวิญญาณ** เรียกว่า **มโนธาตุ** เป็นเหตุให้ผู้ภาวนาได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง คือจิตที่ไม่มีอะไรนั้นมันมีลักษณะอย่างไร แล้วเราจะรู้ในตอนนี้ และเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิในขั้นนี้ เมื่อมารับรู้อารมณ์ คือ เกิดความคิดขึ้นมา สภาพจิตหลังจากที่เกิดมีสมาธิแล้วออกมารับรู้อารมณ์นี้มันจะมีลักษณะแตกต่างจากจิตที่ยังไม่เคยมีสมาธิอย่างไร อันนี้ผู้ภาวนาเมื่อทำจิตไปถึงขั้นนี้แล้วจะรู้ทันที เพราะฉะนั้น การ



บริกรรมภาวนาหรือกำหนดอารมณ์เพื่อทำให้จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธินั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ภาวนานั้นรู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง แม้ว่าภูมิจิตในขั้นนี้จะยังไม่เกิด **ปัญญาญาณรู้** เห็นอะไรก็ตาม แต่ก็เป็นพื้นฐานสร้างความมั่นคงของจิต เมื่อจิตผ่านการเป็นสมาธิอย่างนี้บ่อย ๆ เข้า สิ่งที่จะได้เป็นผลพึงตามมาก็คือ ความมี **สติสัมปชัญญะ** จะค่อยปรากฏขึ้นทีละน้อย ๆ

ในขั้นแรกจิตสงบเพียงครั้งสองครั้ง เมื่อจิตออกจากสมาธิมาขั้นนี้แล้ว มันก็จะถอยพรวด ๆ ๆ ออกมาโดยไม่กำหนดอะไรเลย ออกมาสู่ความเป็นซึ่งที่เคยเป็นมาตั้งแต่ก่อนที่ยังไม่เคยทำสมาธิ แต่ถ้าจิตผ่านสมาธิแบบนี้บ่อย ๆ เข้า เมื่อจิตถอนออกมาเกิดความคิด จะเกิดมีตัวสติตามรู้ความคิดขึ้นมาทันที จิตคิดอะไร สติก็จะจ้องตามรู้ให้ผู้ภาวนารีบฉวยโอกาสในตอนนี้กำหนดจดจ่อความรู้ ความคิดของตนเองไปเรื่อย ๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาก็รู้ เพียงสักแต่ว่ารู้อย่างเดียว อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ หรืออย่าไปช่วยมันคิดเพิ่มเติม ปล่อยให้จิตคิดไปเองโดยธรรมชาติของมัน หน้าที่ของผู้ปฏิบัตินี้มีแต่ตั้งใจตามรู้ความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ ในเมื่อตัวสติ ตัวที่ตามรู้ความคิด จิตเอาความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องระลึกของสติ สติสัมปชัญญะจะค่อย ๆ ดีขึ้น แล้วก็เพิ่มพลังขึ้นเป็น **สติพละ** จนสามารถเป็น **สติวินโย** สามารถกลายเป็น **มหาสติ** เมื่อจิต

กลายเป็นมหาสติขึ้นมาได้เมื่อไร สติวินโยจะเป็นผู้นำ คือเป็นผู้ตาม ตามรู้อารมณ์ คือ ความคิด ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต เมื่อจิตมีสติตามรู้อารมณ์ คือ ความคิดทันกันเมื่อไร เมื่อนั้นความคิดซึ่งเราเคยมีอยู่ก่อนนั้น มันจะกลายเป็นภูมิปัญญา

โดยลักษณะที่ว่า จิตตัวผู้รู้ ก็จะปรากฏรู้อยู่ส่วนหนึ่งต่างหาก และสิ่งที่ออกไปคิด ค้นคว้าในอารมณ์นั้น ก็จะมีอยู่ส่วนหนึ่งอีกต่างหาก มอง ๆ ดูแล้วคล้ายกับว่า เราคนเดียวมีจิต ๒ จิต มีใจ ๒ ใจ แต่แท้ที่จริงมันก็เป็นใจเดียวกันนั่นแหละ แต่ใจหนึ่งจิตหนึ่งมันสงบนิ่งเป็นตัวผู้รู้ เพราะอาศัยพลังของสติประคับประคองเอาไว้ให้อยู่ในสภาพปกติ แต่อีกอันหนึ่งนั้นกระแสแห่งผู้รู้มันออกไปรับรู้อารมณ์ ในเมื่อรู้ขึ้นมาแล้ว จิตมีสติอาศัยสติเป็นพละ เป็นกำลัง จึงไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตัวเองปรุงขึ้นมา ในเมื่อจิตปรุงความรู้ขึ้นมาโดยไม่มีความยึดถืออาการของกิเลสมันก็ไม่มี มีแต่รู้เฉยอยู่ อะไรรู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป

ในเมื่อจิตมันละเอียดลงไป สติอันนี้มันละเอียดลงไปรู้ทันมันอย่างละเอียดลงไป โดยไม่ขาดสาย สายสัมพันธ์แห่งสติมันเชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลาความรู้ความคิดที่เกิดขึ้นในจิตนั้นมันจึงกลายเป็นตัวปัญญา ที่ว่ารู้ธรรมเห็นธรรม รู้แจ้งแทงตลอดในธรรม ในขั้น **วิปัสสนากรรมฐาน** นั้นก็หมายถึง รู้ทันความคิดที่เราเคยคิดอยู่แต่ก่อนที่ยังไม่ภาวนา หรือภาวนาไม่เป็น



เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว มีสติ มีสมาธิดี เรียกว่ามี **พละ ๕** พร้อมที่จิตมี **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** พร้อมมีศีล สมาธิ ปัญญา รวมพร้อมกันเป็นหนึ่ง ตัวที่ปรากฏเด่นชัดให้เรามองเห็นก็คือ ความมีสติ ความรู้เท่าทันอารมณ์นั้น ๆ ทีนี้ความคิดที่เคยทำให้เราวุ่นวายเดือดร้อนอยู่นั้นแหละ มันจะกลายมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตกับสติประกอบพลังเป็นอันเดียวแล้ว รู้ทันเหตุการณ์นั้น ๆ มันก็กลายเป็นตัวปัญญา จึงเกิดมาเป็นตัววิปัสสนา มาด้วยประการฉะนี้

ต่อไปนี้ขอให้ท่านทั้งหลายกำหนดจิต กำหนดรู้ลงที่จิต พยายามจดจ่อลงที่ตัวผู้รู้ หรือผู้ที่ยังภาวนาไม่เป็น ก็กำหนดบริกรรมภาวนาตามที่ตนเคยชำนิชำนาญมาแล้ว ผู้ที่เคยมีสมาธิมาแล้วและทำสมาธิได้เร็ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปบริกรรมภาวนาอีก กำหนดรู้ลงที่จิตเท่านั้น จ้องรู้ลงที่จิตผู้รู้ คอยจดจ่อว่ามันจะมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต ในเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต จิตมันจะตามรู้ ในขั้นแรกเราจะกำหนดจดจ่อด้วยความตั้งใจ ให้มันตามรู้ แต่เมื่อมันรู้ทันกันจริง ๆ แล้ว ต่อไปเราไม่ต้องไปกำหนดตามรู้ให้มันลำบาก จิตกับสติเป็นของคู่กันแล้วจะกำหนดตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตเองโดยอัตโนมัติ

ในตอนนี้เรียกว่า **ปัญญาภูมิ** ขั้นแห่งวิปัสสนาในภาคปฏิบัติ เกิดขึ้นเองในขั้นอัตโนมัติ คือมันเกิดเป็นความรู้ขึ้นมานั่นเอง แต่ความรู้ในขั้นนี้มันก็ยังเป็นภาคปฏิบัติ ในขั้นวิปัสสนา ยัง

ไม่ใช่ตัววิปัสสนาอย่างแท้จริง ในเมื่อจิตกำหนดตามรู้สิ่งที่รู้เรื่อยไป เมื่อจิตรู้ซึ้งในสิ่งที่รู้นั้น บางทีมันอาจจะรู้ซึ้งลงไปว่า ความคิดอ่านทั้งหลายเหล่านี้ มันก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

พระอรหันต์เช่นอย่างท่าน **พระอัญญาโกณฑัญญะ** ฟังพระ **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าอย่างไร เห็นว่า **สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา** ซึ่งเป็นธรรมชาติของความรู้แจ้งเห็นจริงภายในจิต ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ ใครจะรู้ เห็นมากมายสักปานใดก็ตาม มันก็รวมไปสู่ความว่า **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ** *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา* ความเห็นความรู้ในขั้นสุดยอด มันมีเพียงแค่นี้ ใครจะเทศน์อย่างไร อธิบายอย่างไร พิจารณาไปอย่างไร ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริง มันก็มีแต่ **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ** อย่างเดียวเท่านั้น เพราะความรู้อันนี้มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อยู่เหนือโลกเป็นความรู้ขั้นโลกุตตรธรรม. (จากหน้า ๙๓-๙๗)

# เรื่องของสมาธิ

บางที บางท่านบริกรรมภาวนา จิตอาจจะไม่สงบเป็นอัปปนาสมาธิสักที เพียงแต่สงบลงไปเป็นอุปจารสมาธิ คือ มีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป แล้วก็สว่าง จิตยังมีความรู้สึกสัมพันธ์กับร่างกายอยู่ แล้วก็มีความมุ่งหมายที่จะทำจิตให้ไปถึงอัปปนาสมาธิชนิดที่เรียกว่าสงบนิ่งลงไปแล้ว ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏในความรู้สึก ทั้ง ๆ ที่ทำไม่ได้ ก็พยายามที่จะทำอยู่อย่างนั้น เพราะไปหลงเชื่อคำว่า *"ต้องทำจิตให้เป็นอัปปนาสมาธิ"* ถ้าหากท่านผู้ใดปฏิบัติแล้ว มีภูมิจิตเกิดขึ้นมีลักษณะดังที่ว่า ก็ไม่ต้องไปมุ่งหมายที่จะเอาอัปปนาสมาธิ **พอทำจิตให้สงบเป็นอุปจารสมาธิบ่อย ๆ พอที่จะประคับประคองจิตให้น้อมไปสู่การพิจารณาแนวทางพระไตรลักษณ์ คือพิจารณากายและความรู้สึก น้อมไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รีบกำหนดพิจารณาทันทีไม่ต้องคอยจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิ** ปฏิบัติไปทำนองนี้ ก็ย่อมจะเกิดผลแก่ผู้ปฏิบัติเหมือนกัน ถ้าหากต่างว่าเราจะคอยให้จิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิเสียก่อน เข้าฌานให้มันได้ชำนิชำนาญก่อน แล้วจึงไปพิจารณาพระไตรลักษณ์ หรือยกจิตขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา ถ้าเผื่อว่าชั่วชีวิตนี้ เราทำอย่างนั้นไม่ได้เราจะมิตายเปล่าหรือ ? การทำจิตให้นิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ หรือเข้า

ฌานได้อย่างชำนิชำนาญนั้น ผลประโยชน์ของการชำนาญในการเข้าฌาน ชำนาญในการทำสมาธิ ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ แต่เหตุผลนั้นยังไม่เพียงพอ เพราะท่านอาจารย์เทสก์ท่านว่า **จิตที่เป็นสมาธิอยู่ในฌานนั้น เป็นสมาธิที่โง่ เพราะจิตที่เข้าฌานนั้นจะต้องเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น อาการที่ว่าความรู้ภูมิจิต ภูมิธรรมก็ไม่เกิดขึ้น** ครูบาอาจารย์ท่านก็ยืนยันว่า สมาธิในฌาน เป็นสมาธิที่โง่ แม้แต่โดยหลัก ท่านก็ยืนยันไว้ว่า ถ้าจิตไปติดอยู่ในความสงบ ในฌาน คือ ขั้นสมถะเท่านั้น อย่างดีก็ให้เกิดอภิญญาสามารถที่จะทำฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ สามารถที่จะรู้ใจของคนอื่น สามารถที่จะรู้สิ่งที่ปิดบังซ่อนเร้นอยู่ภายใน ซึ่งเราไม่สามารถที่จะมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่เหตุผลที่จะพึงทำให้หมดกิเลสนั้นยังไม่มี ผู้สำเร็จฌานแล้วจะต้องมาเวียนว่ายตายเกิด เพราะจิตไม่มีปัญญา ลักษณะการรู้จริงเห็นจริงที่เรียกว่าอภิญญา รู้ใจคนอื่น รู้เหตุการณ์ล่วงหน้า รู้เรื่องในอดีตที่ล่วงมาแล้วนาน ๆ ในลักษณะอย่างนี้ ไม่ได้จัดเข้าอยู่ในลักษณะปัญญาที่จะเอาตัวรอดได้จากอำนาจของกิเลส เพราะฉะนั้น **สมาธิในฌานจึงเป็นสมาธิที่ไม่สามารถจะทำผู้ปฏิบัติให้สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน ได้ ถึงจะมีบ้าง ก็มีจำนวนน้อย** แต่สมาธิที่อยู่ในอริยมรรค คือ จิตสงบประชุมลงพร้อมที่ หรืออริยมรรคประชุมพร้อมที่จิตนั้น สามารถทำจิตให้มั่นคงและดำรงอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตมีอริยมรรค เป็นเจตสิกประคับประคอง



อยู่ที่จิต จิตอยู่ที่อริยมรรค อริยมรรคอยู่ที่จิต จิตเป็นอริยมรรค อริยมรรคเป็นจิต แม้จะอยู่ในลักษณะสมาธิขั้นอ่อน ๆ จิตจะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็รู้ รู้แล้วไม่ยึดถือปล่อยวางไป อาการที่จะเสวยอารมณ์ในขณะที่รู้เห็นอะไรขึ้นมานั้น ไม่มี คือ **จิตไม่มีอาการซึมซาบเข้าไปในสิ่งที่รู้นั้น เพราะไม่มีความยึด** ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ? เพราะสิ่งที่รู้เห็นขึ้นมานั้นเป็นภูมิปัญญาของจิตซึ่งถูกอริยมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันลงแล้วสามารถปฏิบัติภูมิจิตไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมขั้นสูงไปเป็นลำดับ ซึ่งจิตมีลักษณะอย่างนี้ในขั้นต้นจะรู้อะไรก็ตาม สมมติเรียกว่า **รู้ธรรม** ก็แล้วกัน **อารมณ์ก็คือธรรม ธรรมก็คืออารมณ์**

ในเมื่อรู้อะไรขึ้นมาแล้ว ในตอนต้น ๆ ยังจะมีสมมติบัญญัติเรียกว่าอะไรอยู่ ในตอนนี้เป็นภูมิความรู้ของจิตซึ่งอยู่ในลักษณะ ในขั้นของอุปจารสมาธิอ่อน ๆ ซึ่งมันอาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ในขณะที่จิตสงบลงไปแล้ว ความรู้สึกภายนอกก็ยังมีอยู่ แต่จิตอยู่ในลักษณะแห่งความสงบ แล้วก็มีภูมิจิตภูมิธรรมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แม้ในบางครั้งยังพูดอยู่ หรือทำอะไรอยู่ก็ตาม ลักษณะความสงบของจิตมันมีอยู่ ภูมิรู้สิ่งต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าสามารถที่จะพูดจะคุย สามารถที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ในขณะนั้น อันนี้เรียกว่า เป็นภูมิจิตที่มีอริยมรรคประชุมพร้อมลงที่จิต ถ้าหากในขณะที่ท่านผู้ปฏิบัติที่มีภูมิจิต

ลักษณะอย่างนั้น เมื่อทำสมาธิให้สงบละเอียดลงไป คือ ทำในขณะที่ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น นั่งสมาธิอยู่ในห้องพระคนเดียวเป็นต้น เมื่อจิตสงบลงไปอย่างละเอียดแล้ว เมื่อเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาภายในจิตนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะปรากฏการณ์มีลักษณะว่าจิตสงบนิ่ง เด่นสว่างไสว และสิ่งที่ให้รู้มีปรากฏการณ์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ความรู้ในขั้นละเอียดนั้น ไม่มีอะไรจะไปมีความสำคัญมั่นหมาย สมมติบัญญัติเรียกชื่อสิ่งนั้นว่าอะไร อันนี้เป็นธรรมชาติของภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นในระดับสูง ในระดับละเอียดซึ่งอยู่เหนือสมมติบัญญัติ ซึ่งเราเรียกว่า **สัจจธรรม** เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ตัวจริงของท่านผู้นั้นก็เป็นสัจจธรรม ความรู้ของจริงที่เกิดขึ้นก็เป็น**สัจจธรรม**

เพราะฉะนั้น **สัจจธรรม** กับ **สัจจธรรม** ในเมื่อมาบรรจบกันเข้าจึงเรียกชื่อกันไม่ถูก มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้นดับไป ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น ไปตรงกับคำในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่ว่า **ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ** *สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็มีความดับไปเป็นธรรมดา* ทำไมจึงว่าอย่างนั้น ทำไมจึงเรียกว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คำว่า *สิ่งใดสิ่งหนึ่ง* เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ดำรัสว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็เพราะเหตุว่า จะไปบัญญัติชื่อเสียงเรียงนามว่าอย่างไรก็บัญญัติไม่ถูกทั้งนั้น เพราะในขณะที่รู้ของจริงนั้น มีแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อะไรที่เราสมมติบัญญัติได้



อยู่สิ่งนั้นไม่ใช่สัจจธรรม นั่นก็เป็นเพียงสมมติ ความรู้จริงเห็นจริงมันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ นี่ขอให้ทุกท่านจงสังเกตดูตรงนี้ให้ดี ถ้าหากว่ามีภูมิจิตภูมิธรรมปรากฏขึ้นแล้วให้สังเกตดูให้ดี ความรู้ธรรมะในขั้นละเอียดของจิตนั้น เป็นแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งปรากฏการณ์ให้รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่เราจะไปสมมติบัญญัติ จิตก็นิ่ง เด่น อยู่เฉย ๆ ภูมิความรู้ก็เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ

ทีนี้มีปัญหาว่าภูมิความรู้ อันนั้นมาจากไหน ? มาจากจิต จิตที่มีปัญญาอันละเอียดเฉียบแหลมสามารถปรุงความรู้ขึ้นมา ความรู้อันนั้นคือปัญญาที่เกิดขึ้นกับจิต ตัวที่นิ่งเด่นอยู่นั้น คือ ตัวพุทธะผู้รู้เท่าเอาทันจึงไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้อะไรก็เฉย รู้อะไรขึ้นมาก็เฉย เพราะมันเป็นภูมิปัญญาของจิตที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว จิตจึงไม่หวั่นไหว จิตจึงไม่ติดสิ่งเหล่านั้นในขณะนั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน จิตจึงมีปรากฏการณ์อย่างนั้น ถ้าจิตท่านผู้ใดเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดกาลไม่กลับกลอก ก็ได้ชื่อว่าเป็น**พระอรหันต์** นี่พึงสังเกตและทำความเข้าใจอย่างนี้ ถ้าหากเราทำอย่างนี้ได้บ่อย ๆ แม้ว่าเราออกจากการนั่งปฏิบัตินั่งสมาธิหลับตามา มามองดูโลกและเข้าสู่สังคม ในเมื่อเราประสบอารมณ์ต่าง ๆ ในสังคมที่เราจะต้องกระทบกระเทือน หรือรับผิดชอบอยู่นั้น ความรู้สึกของเราจะเพียงว่า **สักว่าแต่** คือ **พูดก็สักว่าแต่พูด คิดสักแต่ว่าคิด ทำสักว่าแต่ทำ อันนี้คือสมาธิในภูมิธรรมในอริยมรรค แม้ออกมา**

**จากการนั่งหลับตาสมาธิแล้ว สมาธิก็ยังมีปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือตัวสติที่มีกำลังกล้าและเข้มแข็งอยู่นั่นเอง จึงดูคล้ายกับว่าจิตมีความสงบอยู่ตลอดเวลา ส่วนที่สงบก็ปรากฏอยู่ ส่วนที่ออกมาบงการทำงานก็มีปรากฏอยู่ นี่คือสมาธิตามแนวทางของพระพุทธเจ้า** ทำสมาธิเป็นแล้ว มีภูมิจิตภูมิธรรมสามารถรู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว เราสามารถเอาภูมิธรรม ภูมิจิตมาประกอบประโยชน์ตามวิถีทางของชาวโลก ตามวิถีทางการครองบ้านครองเรือนได้อย่างสบาย ถ้าสมาธิอันใดบำเพ็ญดีแล้ว ปฏิบัติได้ดีแล้ว คือว่าอยู่ในขั้นดีตามความนิยมของผู้ปฏิบัติ มีภูมิสมาธิสงบดี มีภูมิธรรมสงบขึ้น เกิดเบื่อหน่ายต่อครอบครัว เกิดเบื่อหน่ายต่อโลก ไม่เอาไหน ไม่อยากจะเข้าสู่สังคม ไม่อยากจะทำประโยชน์ต่อใคร ๆ อยากจะปลีกตัวหนีไปสู่ป่าคนเดียวทำนองนี้ สมาธิอันนั้นอย่าเพิ่งไปเชื่อ ให้พิจารณามันให้รอบคอบ

ถ้าหากพระพุทธเจ้า สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้ามีสมาธิ มีพระสติปัญญาดี เมื่อสำเร็จแล้วเกิดมีความเบื่อหน่ายต่อโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากโปรดสัตวโลก แต่พระองค์หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้วในบางตอนต้น ๆ แรก ๆ นั้น มาพิจารณาว่าธรรมะที่ตรัสรู้นี้ มันเป็นของละเอียดสุขุม ยากที่เวไนยสัตว์พึงรู้ตามเห็นตามได้ บางครั้งก็รู้สึกท้อแท้ในพระทัยไม่อยากจะแสดงกลัวจะไม่มีผู้รู้ธรรม หรือรู้ตาม จนกระทั่งมีผู้กล่าวว่า มีท้าวมหาพรหมลงมาอาราธนาให้พระองค์



ทรงแสดงธรรม ความจริงท้าวมหาพรหมที่มาอาราธนานั้น ก็คือพรหมวิหารที่อยู่ในพระทัยของพระองค์นั้นแหละ มากระตุ้นเตือนให้พระองค์รู้สึกสำนึก ในจารีตประเพณีของผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้าต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อบรรดาเวไนยสัตว์ทั้งหลาย เมื่อพระองค์ตัดสินพระทัยแสดงพระธรรมเทศนาแก่เวไนยสัตว์ คุณธรรมนั้นจึงได้ชื่อว่าพระมหากรุณาธิคุณเป็นพระคุณอันยิ่งใหญ่ของพระองค์ข้อหนึ่งในบรรดาพระคุณทั้งสามประการ แล้วพระองค์ก็ทรงทำประโยชน์แก่โลกอย่างกว้างขวาง จนสามารถประดิษฐานพระพุทธศาสนาลงในชมพูทวีปได้ แผ่ขยายกว้างขวางมาสู่เมืองไทยเรา เราได้รับเป็นศาสนทายาทประพฤติปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะความที่พระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วมิได้เบื่อหน่ายต่อการที่จะทำประโยชน์แก่โลกนั่นเอง เพราะฉะนั้นผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม หรือมีความรู้แจ้งเห็นจริง ในธรรมะที่ควรรู้ควรเห็นจึงไม่มีทางที่จะเบื่อหน่ายต่อโลก แต่ยึดถือโลกด้วยอำนาจของกิเลส จะมีก็มีแต่ความเมตตา มีความหวังดี อันนี้ คือวิถีจิตของผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นอย่างนั้น

ถ้าจะพูดให้ชัด ๆ ลงไป สมมติว่าพ่อบ้าน นั่งสมาธิภาวนาเป็นผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม เบื่อหน่ายครอบครัว อยากจะหนีจากครอบครัว อันนั้นก็ยังไม่ถูกต้อง แม่บ้าน ภาวนาเป็นแล้วมีภูมิจิต ภูมิธรรม เกิดเบื่อหน่ายต่อการที่จะทำกับข้าว กับปลา

หุงข้าว หุงปลา ให้ครอบครัวรับประทาน อันนั้นก็ไม่ชอบด้วยเหตุผล ในเมื่อทำเป็น ภาวนาเป็น รู้ธรรม เห็นธรรม มีภูมิจิต มีภูมิธรรมดี จะต้องมีความรู้สึกสำนึกในหน้าที่ ที่ตนจะต้องรับผิดชอบเป็นกิจวัตรประจำวันดียิ่งขึ้น ยกตัวอย่าง เช่น นางกุลธิดาซึ่งเป็นลูกสาวเศรษฐี และก็เป็นพระโสดาบันตั้งแต่ยังเด็กยังเล็ก บังเอิญเพราะผลกรรมบันดาล ได้ไปเป็นภรรยาของนายพรานผู้จับสัตว์ป่ามาขายท้องตลาด ทั้ง ๆ ที่ท่านผู้นั้นเป็นพระโสดาบัน เวลาสามีของท่านจะเข้าป่าไปจับสัตว์ ท่านก็เตรียมเสบียงอาหารให้ เตรียมเครื่องมือให้ แต่ภายในจิตของท่านไม่ได้นึกว่าให้เขาไปจับสัตว์ให้ได้มามาก ๆ จนกระทั่งมีพระสังฆาจารย์ ตั้งเป็นปัญหาขึ้นมาว่า *การที่พระโสดาบันกระทำเช่นนั้น จะไม่ผิดคุณธรรมของพระโสดาบันหรือ ?* พระอรรถกถาจารย์ก็แก้ว่า *ไม่ผิดเพราะท่านปฏิบัติตามหน้าที่ของความเป็นภรรยาที่ดี* อันนี้เป็นคติตัวอย่าง เพราะฉะนั้น ผู้ใดสำเร็จคุณธรรมแม้จะได้ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตน หรือมีภูมิจิต ภูมิธรรม ตามสมควรก็ตาม คือได้เป็นอริยบุคคลอย่างที่ไม่มีใครรู้ก็ตาม ย่อมจะมีความฉลาดในหน้าที่ ที่ตนรับผิดชอบอยู่เป็นอย่างดี จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ในเมื่อจิตตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ และก็มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องประดับประคองจิต จิตย่อมดำเนินไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมที่ถูกต้องจึงได้ชื่อว่า **เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ** ด้วยประการฉะนี้



ต่อนี้ไป ขอได้โปรดทำความสงบจิตพิจารณาธรรมที่ตนเคยรู้เคยเห็นมาแล้ว การพิจารณาธรรมนั้น สิ่งใดที่เราพิจารณาแล้วทำให้เราเกิดผล เกิดความรู้ความเห็นขึ้นมา ก็ได้พิจารณาอันนั้น ซ้ำ ๆ ซาก ๆ บ่อย ๆ ย้ำอยู่ที่ของเก่านั่นแหละ อย่าไปเปลี่ยน เพื่อทำให้ชำนิชำนาญ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง แล้วภูมิจิตภูมิธรรม มันจะค่อย ๆ ขยายวงกว้างออกไปเป็นลำดับ ๆ ถ้าจับโน่นวางนี่ไม่เป็นหลักฐานมั่นคงแล้ว จิตของเราก็จะกลายเป็นจิตที่ไม่ยึดหลัก หรือวิหารธรรมเครื่องอยู่ไม่แน่นอน การปฏิบัติก็จะไม่ประสบผลเท่าที่ควร **"เพราะฉะนั้น ใครยึดหลักอะไรปฏิบัติก็ยึดให้มั่นคงลงไป"** เราจะพิจารณาหลาย ๆ อย่างในเมื่อความรู้ความเห็นเกิดขึ้นก็อยู่ในลักษณะเดียวกันนั่นแหละ อยู่ในลักษณะแห่งความรู้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา อันเดียวกันนั่นแหละ เอาสิ่ง ๆ เดียวเป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บ่อย ๆ เข้า เมื่อจิตมันรู้ซึ้งเห็นจริงอย่างเดียวเท่านั้น มันก็ถอนอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นไปเอง กิเลสตัณหามันก็ค่อยหมดไปเอง เพราะฉะนั้น จึงยึดหลักให้มั่นคง คือว่าเราสามารถจะทำได้ทุกอิริยาบถ หลับตาก็ทำได้ ลืมตาก็ทำได้ นอนทำก็ได้ ถ้าเราไม่นึกอะไร บริกรรมภาวนาในใจ เราก็กำหนดไว้ที่ใจ รู้อะไรแล้วก็ตาม รู้ให้มันทันความคิด คิดอะไรขึ้นมารู้ทัน รู้ให้ทัน เราทำอะไร ให้มันทันการกระทำของเรา พูดอะไรให้ทันตามคำพูด

ของเรา ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นการทำสมาธิ ไม่ต้องบริกรรมภาวนา อะไรก็ได้ **สำคัญอยู่ที่การทำสติ** เช่น อย่างท่านสอนว่า นั่งหนอ กินหนอ เดินหนอ ยกหนอ ฯลฯ อันนี้คือการทำสติ เป็นการปฏิบัติสมาธิ อย่าเอาไปเถียงกัน นั่นคือการทำสติ ไปได้ในหลักมหาสติปัฏฐานที่ว่า ก้าวไปก็รู้ ถอยกลับก็รู้ คู้เหยียดก็รู้แล้วก็นึกคิดอะไรก็รู้ รู้อยู่ตลอดเวลา มันก็เหมือนกันนั่นแหละ อย่าไปเถียงกัน การปฏิบัติ ถ้ามัวไปเถียงกัน นักปฏิบัติในศาสนาพุทธแทนที่จะช่วยกันทำความเจริญแล้วก็ไปทะเลาะกัน เพราะความคิดเห็นไม่ตรงกันอะไรทำนองนี้ อันนั้นมันเป็นวิธีการแต่ผลที่มันเกิดขึ้นภายใน เราจะรู้จริงเห็นจริงนั้นมันเหมือนกันหมด (จากหน้า ๕-๑๑)

ลักษณะสังเกตการทำสมาธิ ถ้าหากเราทำสมาธิที่ถูกต้องภูมิจิตที่มันเป็นสมาธิ ที่ถูกต้องนั้นจะมีลักษณะบ่งบอกว่าสมาธิจะต้องทำกายให้เบา ทำจิตให้เบา เบาจนกระทั่งบางครั้งเรารู้สึกว่าไม่มีกาย นี้ลักษณะของสมาธิที่ถูกต้อง แล้วเมื่อเลิกปฏิบัติคือ ออกจากสมาธิแล้ว ก็ทำให้กายเบาตลอดเวลา แม้แต่จะลุกจากที่นั่งนี้ อาการเหน็บชา หรืออะไรต่าง ๆ จะไม่ปรากฏ พอจิตออกจากสมาธิลืมตาขึ้นโพลง ก็ลุกขึ้นเดินไปได้เลย ไม่ต้องดัดแข้ง ดัดขา อันนี้คือสมาธิที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

ทีนี้สมาธิบางอย่าง พอลืมตาขึ้น ออกจากที่นั่งปฏิบัติแล้ว บางท่านถึงกับนอนให้คนอื่นนวดเส้นนวดเอ็นก่อน อันนี้ไม่ถูก



ต้องแน่ สมาธิอย่างนี้คล้ายกับมีอำนาจอะไรอย่างหนึ่งบ้าง จะเรียกว่าอำนาจสะกดจิตก็ได้ คือการสะกดจิตนั้นมีอยู่หลายอย่าง สะกดด้วยอำนาจคาถาอาคมบริกรรมภาวนาก็มี อย่างคนที่ปลุกพระนี้ พอเอาพระใส่มือแล้วก็ภาวนา นะมะพะธะ ๆ ๆ เดี๋ยวก็สั่นขึ้น ๆ ๆ นั่นถูกอำนาจสะกดจิตแล้ว อำนาจอะไร อำนาจคาถา บริกรรมภาวนา คาถาในทางไสยศาสตร์บางอย่างบริกรรมภาวนาแล้วจะทำให้เกิดปีติอย่างแรง อาการสั่นนั้นคืออาการปีติ ทีนี้ปีติมันเกิดขึ้นอย่างแรงไม่มีขอบเขต ก็มีอำนาจบังคับจิตของเรา บางทีบังคับจิตของเราให้ไปดูโน่นดูนี่ อะไรในที่ต่าง ๆ ในทำนองนั้น ถ้าใครทำได้ก็ดีอยู่หรอก อย่าไปหลงให้มันรู้เท่า. (จากหน้า ๑๒-๑๓)

# ปรากฏการณ์ในขณะทำสมาธิ

ถ้าหากท่านจะบริกรรมภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** ก็ให้ตั้งจิตอธิษฐานภายในใจของตัวเองว่า บัดนี้ ฉันจะทำสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อจะให้รู้แจ้งแทงตลอดตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก็นึกในใจของตัวเองว่า **พุทโธ ธัมโม สังโฆ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ, แล้วก็น้อมใจเชื่อลงไปว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วกำหนดลงที่ใจอย่างเดียวเท่านั้น** นึกบริกรรมภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** อยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะมีอาการสงบลงไป ให้พึงสังเกตจิตของตัวเองให้ดี ถ้าจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป คล้ายกับจะง่วงนอน ก็ให้พึงรู้เถอะว่า จิตของเรากำลังจะเริ่มสงบแล้ว เพราะจิตที่จะสงบในเบื้องต้นนั้น ถ้าจะว่ากันอย่างตรงไปตรงมาก็คือ อาการนอนหลับ เพราะจิตเมื่อจะสงบก็มีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบลงไป พอวูบลงไป ก็หยุดวูบ แล้วจิตจะนิ่ง ในเมื่อจิตนิ่งแล้ว ถ้าหากจิตจะนอนหลับ มันก็หลับมืดไปเลย ถ้าหากว่าจิตจะเป็นสมาธิ พอวูบลงไปนิ่งแล้ว จิตก็จะมีอาการสว่างขึ้นมา

ซึ่งทั้งนี้ มิใช่ว่าจะเป็นในลักษณะอย่างเดียวกันทั้งหมด บางท่านก็รู้สึกว่ามีกายเบา จิตก็เบาแล้วจิตก็ก้าวเข้าไปสู่ความ



สงบทีละน้อย ๆ ไม่มีอาการวูบวาบ จนกระทั่งจิตสงบแน่นิ่งไปจนถึงขั้นอัปปนาสมาธิ แต่ส่วนมากในช่วงนี้ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องบริกรรมภาวนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไป มีอาการสว่างขึ้นแล้ว คำบริกรรมภาวนาที่นึกอยู่นั้นจะหายไป ในเมื่อคำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงคำบริกรรมภาวนาอีก ในตอนนี้ให้ผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้อยู่ที่จิตของตัวเอง ถ้าหากจิตมีอาการสงบนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ก็กำหนดรู้ลงที่นั่นอย่างเดียว แต่ถ้าในช่วงนั้น ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ตามรู้ลมหายใจ เพียงแต่รู้เท่านั้น อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น ลมหายใจสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องว่า ลมเข้าสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมเข้ายาวก็ไม่ต้องว่า เป็นแต่เพียงกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ โดยธรรมชาติแล้ว **อย่าไปแต่งลมหายใจเป็นอันขาด** ในช่วงนี้เพียงแต่กำหนดรู้อยู่เท่านั้น ถ้าหากว่าเรากำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าหากลมหายใจแสดงไปในอาการต่าง ๆ เช่น ลมหายใจอาจจะแสดงอาการหายใจแรงขึ้น หรือหายใจแผ่วเบาลงไป หรือบางครั้งอาจจะมองเห็นลมหายใจสว่างเหมือนกับปุยนุ่นก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว รวมความว่าอะไรเกิดขึ้น ลงไปภายในความรู้สึก ก็เพียงแต่กำหนดรู้เฉยอยู่ **อย่าไปทำความเอะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ถ้าเราไปทำความเอะใจ หรือไปทักท้วงสิ่งที่เกิดขึ้น จิตจะถอนจากสมาธิทันที เพราะฉะนั้น ให้กำหนดรู้อยู่เฉย ๆ ในเมื่อจิตมีสิ่งที่รู้คือ**

ลมหายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา ตัวสติสัมปชัญญะจะต้องมีกำลังกล้าขึ้น สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในสภาพสงบโดยอัตโนมัตินี้ ขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ และถ้าหากจิตของผู้ภาวนานั้นไม่วิ่งเข้าไปยึดลมหายใจ ก็ย่อมจะส่งกระแสออกไปข้างนอก ในเมื่อส่งกระแสความรู้สึกออกไปข้างนอก ในช่วงที่จิตมีความสงบสว่างอยู่นั้น แล้วภาพนิมิตต่าง ๆ จะปรากฏขึ้น จะเป็นภาพอะไรก็ตาม เมื่อภาพต่าง ๆ ปรากฏขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปทำความเอะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอก

ถ้าหากเราสามารถประคองจิตของเราให้อยู่ในความสงบสภาพปกติ โดยไม่ไปเอะใจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จิตก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดไป ถ้าหากเกิดเอะใจขึ้นมาเมื่อไร แล้วสมาธิก็จะถอน ภาพนิมิตนั้นก็จะหายไป ในตอนนี้มีความสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติ ถ้าหากเรามีความรู้สึกว่าภาพนิมิตต่าง ๆ เป็นสิ่งอื่นมาแสดงให้เรารู้ เราเห็น บางทีเราอาจจะเข้าใจผิด เช่นอย่างเห็นภาพผีเปรต หรือเทวดา เป็นต้น บางท่านอาจจะคิดว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเขามาขอส่วนบุญเรา แล้วเราก็ไปนึกแผ่ส่วนบุญกุศลให้เขา ในเมื่อนึกขึ้นมาอย่างนั้นจิตก็ถอนจากสมาธิ ภาพนิมิตทั้งหลายนั้นก็หายไป อันนี้ไม่ค่อยจะร้ายแรงเท่าไรนัก แต่ถ้าหากบางท่าน อาจจะมีความรู้สึก หรือมีความเห็นนอกเหนือไปกว่านี้ โดยสำคัญว่าภาพนิมิตทั้งหลายเหล่านั้น



เป็นสิ่งที่เข้ามาเพื่อจะดลบันดาลจิตใจของเราให้เกิดความสงบ ให้เกิดความรู้ แล้วบางทีเราอาจจะเผลอ ๆ น้อมรับเอาสิ่งนั้นเข้ามาสิงสู่อยู่ในตัวของเรา แล้วสภาพจิตของเราจะกลายเป็นในลักษณะที่เรียกว่า สภาพผีสิง นี้ถ้าหากเราไปสำคัญว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นตนเป็นตัวขึ้นมา หรือเป็นสิ่งอื่นขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหากไปมองเห็นภาพนิมิตของผู้ที่เราเข้าใจว่าเป็นผู้วิเศษ มาปรากฏกายให้เรามองเห็นแล้ว เราอาจจะน้อมเอาภาพนิมิตนั้นให้เข้ามาสู่ตัวของเรา หรือสู่จิตใจของเรา เพราะความเข้าใจผิดว่าสิ่งที่มองเห็นนั้นเป็นสิ่งที่มาจากที่อื่น ในเมื่อเราน้อมเข้ามาแล้วจะมีอาการคล้าย ๆ กับว่า มีสิ่งเข้ามาทรงอยู่ในจิต หลังจากนั้นเราก็จะกลายเป็นคนทรงไป อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะระมัดระวังให้มาก ๆ การภาวนาหรือการทำจิตนี้ เราไม่ได้มุ่งให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาช่วยดลบันดาลให้เราเป็นผู้รู้ ผู้เห็น เราต้องการจะทำให้จิตมีความสงบนิ่งเป็นสมาธิ โดยความเป็นอิสระของจิตเอง ถ้าหากจิตจะเกิดความรู้ ความเห็น อะไรขึ้นมา ก็เป็นสมรรถภาพของจิตเอง ไม่ใช่สิ่งอื่นบันดาล เพราะฉะนั้น ขอให้นักศึกษาธรรมะและนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจ ในเรื่องนิมิตต่าง ๆ ถ้าหากว่าท่านไม่ไปเอะใจ หรือไม่ไปสำคัญว่านิมิตต่าง ๆ ซึ่งไปปรากฏขึ้นนั้น เป็นสิ่งอื่นมาดลบันดาลให้เรารู้ เราเห็น ทำความรู้สึกว่าภาพนิมิตนั้น เกิดขึ้นจากจิตของเรา จิตของเรานั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เพราะเรามีความสำคัญว่า เราอยากรู้อยาก

เห็น ในเมื่อเราอยากรู้ อยากเห็น พอจิตสงบเคลิ้มลงไปอยู่ในระดับแห่งอุปจารสมาธิ ในตอนนี้จิตของเราจะฝันดีนัก ถ้าหากเรานึกถึงอะไรแล้วจะเกิดเป็นภาพนิมิตขึ้นมา ถ้าหากเราสามารถกำหนดจดจ่อรู้ลงที่จิตอย่างเดียว โดยไม่สำคัญมั่นหมายในนิมิตต่าง ๆ ภาพนิมิตจะเป็นอุปกรณ์การปฏิบัติของท่านผู้มีสติปัญญา โดยกำหนดรู้อยู่ที่จิต แล้วภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ถ้าจิตของท่านผู้ปฏิบัตินั้นมีสมาธิมั่นคงพอสมควรก็จะสามารถกำหนดเอานิมิตเหล่านั้นเป็นเครื่องหมายแห่งความรู้ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ บางทีภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงเรื่องอสุภกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐาน ให้เรารู้เราเห็นก็ได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะสามารถทำสติสัมปชัญญะของเราดีขึ้น แล้วเมื่อสติสัมปชัญญะของเราดีขึ้นแล้ว จิตก็จะสงบ รวมตัวสู่ความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า

**อัปปนาสมาธิ**

เรื่องปัญหา อัปปนาสมาธินั้น บางท่านอาจจะเข้าใจว่าอัปปนาสมาธิ คือความเป็นหนึ่งของจิตหรือเอกัคคตาจิต ไม่สามารถที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นได้ จริงอยู่ ผู้ปฏิบัติในขั้นต้น จะเป็นการบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือจะเป็นการพิจารณาอะไรก็ตาม เมื่อจิตสงบลงไปนิ่งอยู่ในความเป็นหนึ่งซึ่งเรียกว่า เอกัคคตา ในช่วงต้น ๆ นี้ จิตอาจจะไม่สามารถบันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมาได้ แต่ถ้าหากว่าท่านผู้นั้น



เคยพิจารณากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งจนชำนิชำนาญ ด้วยการน้อมนึกคิดแล้ว เมื่อจิตนิ่งไปเป็นอัปปนาสมาธิ จิตก็จะสามารถบันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็น ในภูมิจิต ภูมิธรรมขึ้นมาได้ ดังนั้น เราจึงสามารถแบ่งขั้นของอัปปนาสมาธิได้ ๒ ตอน

ตอนแรกจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งอยู่ในอัปปนาสมาธิ ถ้าอยู่เป็นสมาธิในขั้นฌาน จะไม่สามารถเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นมา เพราะจิตอยู่ในฌานย่อมเพ่งอยู่ในจุด ๆ เดียว แต่ถ้าหากว่าจิตที่เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วก็ดี หรือเคยพิจารณาอสุภกรรมฐานมาแล้วก็ดี เคยพิจารณาธาตุกรรมฐานมาแล้วก็ดี เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งแล้ว จะมีลักษณะคล้าย ๆ กับจิตถอนตัวออกจากร่าง แล้วก็ส่งกระแสมารู้เรื่องของร่างกาย จิตจะมองเห็นกายในลักษณะต่าง ๆ จะเป็นนั่งอยู่หรือนอนอยู่ก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็จะสงบนิ่งเฉยสว่างอยู่และกายที่มองเห็นอยู่ในความรู้สึกของจิตนั้น ก็จะแสดงกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่าง ๆ ถ้าหากว่าท่านผู้นั้นพิจารณาอสุภกรรมฐานมาจนชำนิชำนาญ ด้วยการน้อมนึก จิตก็จะสามารถรู้เรื่องอสุภกรรมฐานโดยอัตโนมัติ โดยที่กายที่มองเห็นอยู่นั้นจะแสดงอาการขึ้นอืด แล้วก็มีน้ำเหลืองไหล เนื้อหนังหลุดออกไปเป็นชิ้น ๆ แล้วยังเหลือแต่โครงกระดูก ในที่สุดโครงกระดูกก็จะแหลกละเอียดลงไป เป็นจุณไป แล้วก็หายไปในที่สุดเหลือแต่ความว่าง

ในเมื่อจิตว่างแล้ว จิตก็จะสามารถก่อตัว รู้เรื่องของโครงกระดูก ซึ่งจะมาประสานกันเป็นโครงกระดูก แล้วก็จะเกิดมีเนื้อมีหนังกลับคืนมาอยู่ในสภาพเป็นร่างสมบูรณ์อยู่อย่างเก่า จะมีอาการเป็นไป กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาจากสมาธิ และในขณะที่จิตรู้เห็นนั้นจะมีลักษณะคล้าย ๆ กับว่า รู้เห็นด้วยทางจิตอย่างเดียว ไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนกาย คือไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนตา เป็นความรู้ความเห็นของจิตล้วน ๆ

แต่ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาธาตุกรรมฐาน ก็จะมองเห็นร่างกายนี้แหลกละลายลงเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟอย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้วก็จะหายไป กลายเป็นความว่าง

ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว แล้วจิตก็จะมีนิมิตอะไรขึ้นมาซึ่งสุดแล้วแต่จิตจะปรุงขึ้นมา แต่ความปรุงแต่งในขั้นนี้ จิตกับสิ่งที่รู้เห็นนั้นคล้ายกับว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันเลย ในตอนนี้จิตกับสิ่งที่รู้แยกกันออกเป็นคนละส่วน สิ่งที่รู้นั้นก็แยกอยู่ส่วนหนึ่ง ตัวผู้รู้ก็คือจิตนั้นก็อยู่ส่วนหนึ่ง และส่วนความเปลี่ยนแปลงที่มันจะแสดงไปในลักษณะแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ก็จะมีอันแสดงไปเอง ถ้าหากท่านผู้ฟังอาจจะมีความสงสัยว่า การแสดงอย่างนั้นใครเป็นผู้แสดง



ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นตัวปัญญาความรู้ ในเมื่อจิตปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความรู้เท่าเอาทัน ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่รู้ จิตก็รู้สึกว่า คล้าย ๆ กับว่าสิ่งที่รู้อยู่อีกส่วนหนึ่ง และตัวผู้รู้คือจิตนั้น แยกเอกเทศเป็นส่วนหนึ่ง ในตอนนี้เรียกว่า จิตกับอารมณ์ สามารถแยกออกจากกันคนละส่วนก็ได้ อันนี้คือลักษณะปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติเริ่มต้นแต่บริกรรมภาวนา หรือในขั้นพิจารณาอสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน หรือพิจารณาพระไตรลักษณ์ในขั้น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ซึ่งเรียกว่าขั้นวิปัสสนา ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจดังที่กล่าวมาแล้วนี้

ถ้าหากสมมติว่า เราจะไม่พิจารณาอะไรล่ะ เป็นเพียงแค่ว่าเราจะบริกรรมภาวนาให้จิตสงบอย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตของเราสามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้หรือไม่ อันนี้ขอตอบว่า สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้ โดยที่ผู้บริกรรมภาวนาทำจิตให้สงบนิ่งลงไป เริ่มต้นจากอุปจารสมาธิ จนกระทั่งถึงอัปปนา-สมาธิ ๆ ในลักษณะที่จิตนิ่งอยู่ในจุดเดียว ไม่มีสิ่งที่รู้ปรากฏขึ้นในจิต มีการสงบนิ่ง มีลักษณะนิ่งและสว่างไสวอยู่ในความรู้สึกอย่างเดียว ความรู้อื่น ๆ ไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นได้อย่างไร วิปัสสนากรรมฐานจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อจิตถอนออกจากความเป็นเช่นนั้นแล้ว มาเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา **ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดก็ฉวยโอกาสกำหนดความคิดนั้น**

**จิตคิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ คิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ เพียงแต่รู้ว่าจิตมีความคิดอย่างเดียวเท่านั้น รู้แล้วก็ไม่ต้องไปช่วยจิตคิดอะไรเพิ่มเติม หรือวิพากษ์วิจารณ์ เป็นแต่เพียงว่า สิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น และสิ่งใดดับไปก็รู้** เกิดขึ้นแล้วมันก็เป็นทุกข์ เกิดขึ้นมาแล้วก็เป็นอนัตตา อะไรทำนองนั้นไม่ต้องไปนึกคิดในขณะนั้น ถ้าหากเรานึกคิดแล้วสมาธิมันจะถอนขึ้นมาอีก เราจะไม่มีสมาธิควบคุมจิตของเราให้จดจ่อดูความคิดที่เกิดขึ้นนั้นได้ เพราะฉะนั้น**ตอนนี้ให้นักปฏิบัติพึงระวังให้ดี เมื่อออกจากสมาธิในขั้นบริกรรมภาวนา ถ้าจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิ อย่าด่วนออกจากสมาธิทันทีทันใด ให้ตามกำหนดรู้ความคิดของตัวเองเรื่อยไป จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร จึงค่อยเลิก หรือจึงค่อยออกจากที่นั่งสมาธิ**

ในเมื่อออกจากที่นั่งสมาธิแล้ว มิใช่ว่าเราจะหยุดกำหนดรู้จิต หรือรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตในทันทีทันใดก็หาไม่ เราจำเป็นจะต้องกำหนดรู้ความรู้สึก นึกคิดของเราอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เราก็ให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวไปมาของ กาย วาจา และใจ ของเราอยู่ตลอดเวลา การตามรู้ ตามเห็น ความเคลื่อนไหว กาย หรือการพูด การนึก การคิด ด้วยความมีสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่นั้นแหละ คือการปฏิบัติธรรม แบบที่เรียกว่า สามารถให้จิตเกิดความรู้ความฉลาดขึ้นมาได้. (จากหน้า ๒๖-๓๒)

# วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

คนเราทุกคนนี้เป็นอยู่ด้วยการทำงาน เราจะทำงานทั้งเวลาหลับ ทั้งเวลาตื่น เวลาตื่นเราทำงานทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจ แต่เวลานอนหลับเราทำงานโดยอัตโนมัติ จิตของเราก็ยังต้องคิด หัวใจก็ยังเต้น ปอดก็ยังสูดลมหายใจ อันนี้คือการทำงาน เพราะฉะนั้น ชีวิตก็คือการทำงาน งานก็คือชีวิต และสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าเรามาพูดถึงว่า สิ่งเหล่านั้นคือธรรมและเป็นธรรมได้อย่างไร

ในข้อที่ว่า **ธรรมะ** คือ **ชีวิต** ชีวิตก็คือธรรมะอะไรในทำนองนี้ ที่เรียกว่าธรรมะ ก็เพราะเหตุว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ และเป็นพื้นฐานที่เป็นเหตุให้เรารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง มันมีอยู่ มีความเปลี่ยนแปลงและแสดงความจริงให้ปรากฏตลอดเวลา แม้แต่ลมหายใจของเรานี้มันก็แสดงความจริงให้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ การสูดลมออก สูดลมเข้า ตราบใดที่เรายังมีการสูดลมออก สูดลมเข้าความจริงมันก็ปรากฏคือ เราต้องมีชีวิตอยู่ ถ้าเราหยุดหายใจเมื่อไรหยุดสูดลมออก ลมเข้าเมื่อไร เมื่อนั้นก็หมายถึงความสิ้นสูญแห่งชีวิต คือตายนั่นเอง เพราะฉะนั้นในคำตอบปัญหาข้อที่ว่าธรรมะคืออะไร ธรรมะคือชีวิต นี้ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ผิดแน่นอน

อีกนัยหนึ่ง การที่เรามาศึกษาธรรมะนี้ ชื่อว่าศึกษาให้รู้ความจริงของชีวิต เราควรจะได้ทราบคำว่า สภาวธรรม **สภาวธรรม คือ สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ตั้งแต่อณู ปรมาณู หรือมวลสารที่เกาะกุมกันเป็นก้อนใหญ่โตจนหาประมาณมิได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น คือ ธรรมะด้านสภาวธรรม** ธรรมะด้านสภาวธรรมนี้ ก็ย่อมมีปรากฏการณ์แสดงความจริงให้เรารู้อยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเราสามารถกำหนดรู้ทันหรือเปล่า เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีปรากฏการณ์ขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็สลายตัว อันนี้คือกฎธรรมชาติที่เราจะต้องศึกษาให้รู้

ภายในตัวของเรานี้ เราก็มีกายกับใจ กายกับใจนี้ ในเมื่อมีความสัมพันธ์อยู่ตราบใด เราก็ยังมีชีวิตเป็นอยู่ตราบนั้น เมื่อมีกาย มีใจแล้ว เราต้องมีส่วนประกอบ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ บางครั้งพระพุทธเจ้าท่านก็ว่า **อินทรีย์ ๖** บางทีก็ว่า **ประตู** (ทวาร) ซึ่งสุดแล้วแต่โวหารของพระองค์ท่านจะรับสั่งมาเป็นประการใด ทีนี้ถ้ามุ่งถึงความเป็นใหญ่ก็เรียกว่าอินทรีย์ ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ต่างมีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขาแต่ละอย่าง ๆ จะก้าวก่ายกันไม่ได้ ไม่เหมือนมนุษย์เราธรรมดา ๆ ซึ่งบางทีอาจจะก้าวก่ายหน้าที่ของกันและกันได้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เขามีหน้าที่เฉพาะตัว ถ้าหูจะอุตริไปดูแทนตา เชิญเลย ไม่มีทาง ทีนี้ตาจะทำหน้าที่อุตริมาทำแทนหู ก็ไม่มีทางทำได้ เพราะอาศัยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงสมมติบัญญัติว่า อันนี้ **อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่เฉพาะตัว** ในบางครั้ง ท่านก็กล่าวว่ามันก็เป็นประตู ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นประตู ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ **ที่เรียกว่าประตู เพราะมีสิ่งผ่านออก ผ่านเข้า** รูปผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่านเข้ามาทางหู กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น สัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย ธรรมารมณ์ผ่านเข้ามาทางจิตใจ

**สิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามานี้ ถ้าเรากำหนดให้มันดี ๆ แล้ว ที่เรารู้ว่ามันผ่านออก ผ่านเข้าอยู่นี้ ใครเป็นผู้รู้ ก็จิตใจของเรานั่นเองแหละเป็นผู้รู้ สิ่งที่รู้ทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นสภาวธรรม** กาย ใจ เป็นสภาวธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เป็นสภาวธรรม สิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ก็เป็นสภาวธรรม ในที่สุดแม้ว่าใจผู้รู้ก็เป็นสภาวธรรมอีก สิ่งที่เป็นสภาวธรรมนั้น หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดังที่ปรากฏให้เรารู้เห็นกันอยู่นี้

**เมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวธรรม สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ นักปฏิบัติธรรม นักศึกษาธรรมเอาใจมารู้กับสิ่งเหล่านี้ ทำสติกับสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา เราก็ได้ชื่อว่ามีการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา** มาตอนนี้ มาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรม อยากจะขอตัดเรื่องราววิธีการปฏิบัติธรรม

ซึ่งเราเคยได้ยินได้ฟังมามากต่อมากแล้ว เช่นบริกรรมภาวนาบ้าง หรือการพิจารณาอะไรซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย สังขารบ้างซึ่งเป็นส่วนภายใน อยากจะตีความหมายแห่งสภาวธรรมให้มันกว้าง ๆ ออกไป เพื่อที่เราจะได้มีทางปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางออกไปยิ่งกว่าที่เราได้เคยได้ยินได้ฟังมา เข้าใจว่าสิ่งใดที่เราสามารถรู้ด้วยจิต หรือสิ่งใดที่เราสัมผัสด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เข้าใจว่าจะเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ควรจะนำเอามาเป็นอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานได้

ถ้าอย่างสมมติว่า ใครสักท่านหนึ่งอาจจะถามขึ้นมาว่า ข้าพเจ้าเรียนมาทางหมอ มีความรู้ทางแพทย์ จะเอาวิชาทางแพทย์มาเป็นอารมณ์ภาวนากรรมฐานนี้ ไม่ต้องเอา พุทโธ หรือ ยุบหนอ พองหนอ จะใช้ได้ไหม คำตอบก็คือ **ได้** ทำไมจึงต้องได้ เพราะวิชาหมอ วิชาแพทย์ที่เราเรียนมานั้น มันผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในเมื่อความรู้อันใดที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กาย และใจ เป็นสภาวธรรม สิ่งที่กายรู้ ใจรู้ หรือสัมผัสรู้นั้น ก็เป็นสภาวธรรม มันเป็นสิ่งที่เราจะต้องวิตก เอามาเป็นอารมณ์ ปฏิบัติ กรรมฐานได้ แม้ว่าใครจะเรียนมาในศาสตร์ไหน อย่างไร มาก็ตาม จะเป็นวิทยาศาสตร์ แพทยศาสตร์ นิติศาสตร์ หรือศาสตร์อะไรก็แล้วแต่ เรานึกวิตกเอาหัวข้อวิชาการที่เราเรียนมานั้น แล้วเอามาเป็นเครื่อง



พิจารณาของจิต ซึ่งมันเป็นวิชาที่เราเรียนมารู้มาก่อนแล้วมันคล่องตัวง่ายดี เช่น **อย่างเราอาจจะนึกว่าวิชาแพทย์คืออะไร มีความสำคัญกับชีวิตของเราอย่างไร เวลาเราจะรักษาคนไข้ จะรักษาอย่างไร วางแผนอย่างไร อะไรในทำนองนี้ ซึ่งเรายกเป็นหัวข้อขึ้นมาตั้งเป็นปัญหาแล้วก็คิด คิดด้วยความมีสติสัมปชัญญะ** คิดจนกระทั่งจิตของเรามันสงบ เพราะการคิดอันนั้น จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ เราบริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ๆ พุทโธคือความคิดเหมือนกัน ยุบหนอ พองหนอ คือความคิดเหมือนกัน สัมมาอรหังคือความคิดเหมือนกัน แต่ถ้าเราจะเอาเรื่องความคิดที่เราเรียนมานี้ เอาวิชาที่เราเรียนมาทุกอย่างมาเป็นความคิดนี้ มันก็เป็นความคิด ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นความคิด สิ่งนั้นก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำไมเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ บางทีบางท่านอาจจะสงสัยว่า สิ่งเหล่านั้นไม่มีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่เลย แล้วเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างไร

ในสมัยที่อาตมาเป็นสามเณรน้อย เรียนธรรมบทแปลภาษาบาลี เคยแปลพบเรื่องหนึ่งว่า ช่างไม้นั่งถากไม้อยู่ อาการถากไม้เป็นอารมณ์กรรมฐานปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์ พิจารณา **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ได้สำเร็จพระอรหันต์เหมือนกัน การถากไม้มีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่ด้วยไหม

มีอีกคนหนึ่งนั่งทอหูกอยู่ ก็มาพิจารณาชีวิตตัวเอง

เปรียบเทียบกับการทอหูก **การทอหูกนี้มันหดสั้นเข้าไปเรื่อยฉันใด ชีวิตของเราก็สั้นเข้าไปทุกที ๆ** แล้วก็ได้ความสลดสังเวชได้สำเร็จพระอรหันต์ การทอหูกมีคำว่า ธรรมะ หรือเปล่า

มีท่านผู้หนึ่งเดินทางไปเห็นพยับแดด เดือนเมษามันร้อน มองเห็นพยับแดดเกิดความระยิบระยับขึ้นมา ก็ไปปลงปัญญาว่า **อ๋อ พยับแดดนี้มันก็เปลี่ยนแปลงอย่างนี้นะ** จิตก็ได้ความสังเวช ก็สำเร็จพระอรหันต์ พยับแดดมีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่ด้วยหรือเปล่า

ที่นำเรื่องต่าง ๆ มาเล่าให้ท่านทั้งหลายฟังนี้ อาตมภาพอยากจะแก้ไขข้อสงสัยข้องใจบรรดานักศึกษาธรรมทั้งหลาย เช่น อย่างบางทีว่า สมถะ กับ วิปัสสนา นี้ มีนัยต่างกันอย่างไร เมื่อตะกี้นี้ก็ได้ยินคำถาม คำตอบ ในเทป คำว่า **สมถะ** กับ**วิปัสสนา** มีความแตกต่างกันอย่างไร ถ้าจะให้คำตอบตรงตามความหมายกันจริง ๆ **สมถะ และวิปัสสนา ต่างกันแต่วิธีการ แต่จุดมุ่งหมายก็คือความสงบ** ท่านจะสังเกตดูข้อเท็จจริง เท่าที่ท่านปฏิบัติผ่านมาก็ได้ ถ้าอยากจะรู้ข้อเท็จจริงที่เราไม่ต้องสงสัย ให้สลัดแบบทิ้งเอาไว้ก่อน การปฏิบัติสมถกรรมฐานตามความเข้าใจโดยทั่วไปคือ **บริกรรมภาวนาและการเพ่งกสิณ หรือนึกอยู่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นเพียงสิ่งเดียว หรือนึกถึงลมหายใจ หรือนึกถึงโครงกระดูกเป็นต้น แล้วเป็นการนึกอยู่เฉพาะในวงจำกัดเฉพาะสิ่ง ๆ หนึ่ง เช่น อย่างนึกพุทโธ ๆ ๆ ก็นึกอยู่ที่ พุทโธ**



**อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติแบบสมถะ** แต่ถ้าท่านผู้ใดมีความคิดมากสามารถที่จะคิดมาก ๆ วิตกถึงวิชาความรู้ที่เรียนมา อย่างที่เสนอแนะไปแล้วเมื่อสักครู่นี้ เช่น อย่างเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มาก็มานึกถึงหัวข้อวิชาวิทยาศาสตร์แล้วก็ตั้งคำถามตัวเอง ตอบตัวเองไปเรื่อยว่า วิทยาศาสตร์คืออะไร ในเมื่อตอบไปได้แล้วก็เกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์อย่างไร ตอบไปข้อไหน เพราะอะไร ๆ ๆ ๆ ถามตัวเอง ตอบตัวเอง เรื่อยไป หรือเราจะนึกน้อมเอาร่างกายของเรามาวิตกขึ้นมาว่า ร่างกายของเรานี้ประกอบด้วย **ขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** แล้วก็มาใช้ความคิดว่า **รูปํ รูป ไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เกี่ยวกับเรื่อง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรื่อยไป **การปฏิบัติแบบใช้ความคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน หรือปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน**

ถ้าจะจำกัดความให้มันเข้าใจอย่างชัดเจนก็คือว่า

**บริกรรมภาวนา** คือ **ปฏิบัติแบบสมถะ**

**การปฏิบัติด้วยการใช้ปัญญาค้นคิดพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราว เพื่อเป็นอุบายให้จิตสงบ เป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนา**

ทั้งสองอย่างนี้แหละ การนึกอยู่สิ่ง ๆ เดียวก็ดี หรือการพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวก็ดี มุ่งสู่จุดแห่งความสงบตั้งมั่นของจิตในแนวแห่งสมาธิ เพราะทั้งสองอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติแล้วจะทำให้จิตสงบเหมือนกัน ไม่เชื่อทดลองดูก็ได้ เพราะฉะนั้น ข้อ

แตกต่างกันนี้ **แตกต่างกันเฉพาะวิธีการ**

แต่ถ้าจะถามว่า การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนานี้ กับการใช้สติปัญญาพิจารณา เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วจะมีนัยแตกต่างกันบ้างไหม อันนี้มีข้อแตกต่างกันอยู่บ้าง การบริกรรมภาวนาบางทีจิตสงบลงไปแล้วก็ไปนิ่งติดอยู่ที่สมถกรรมฐาน ที่ท่านว่าบริกรรมภาวนานี้ได้แค่สมถกรรมฐาน ถูกต้องตามที่ท่านว่าส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น **แต่ถ้าหากว่าผู้ที่ใช้สติปัญญาเริ่มต้นพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวไม่ต้องบริกรรมภาวนา เมื่อจิตสงบลงทำให้เกิดมีปีติ มีความสุขและมีสมาธิอย่างเดียวกับบริกรรมภาวนา ผู้ที่ใช้ความคิดนั้นในเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตจะเดินวิปัสสนาได้เร็วกว่าผู้ที่บริกรรมภาวนา** เพราะฉะนั้น ๒ อย่างนี้อย่าข้องใจ ใครจะบริกรรมภาวนาก็ได้ จะใช้สติปัญญาพิจารณาก็ได้ แต่ว่าขอเตือนไว้อีกอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นประสบการณ์ออกจะเป็นเรื่องนอกตำราสักหน่อยหนึ่ง

การทำสมาธิ **การปฏิบัติสมาธิต้องพยายามให้สัมพันธ์กับงานและชีวิตประจำวันที่เราทำอยู่** ในปัจจุบัน เช่น อย่างสมมติว่าท่านขับรถภาวนา **พุทโธ** ในขณะที่ขับรถภาวนา พุทโธ ถ้าต่างว่าจิตสงบลงไป แล้วมันไปอยู่กับ **พุทโธ** ไม่สนใจกับการขับรถ ท่านลองหลับตานึกดูซิว่า อะไรจะเกิดขึ้น อย่างน้อยก็ต้องขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ถ้าร้ายไปหน่อยรถสวนมาก ๆ บางทีอาจจะชนเกิดอุบัติเหตุ อันนี้ลองพิจารณาดู



เป็นประสบการณ์ที่ได้ยินได้ฟัง และเคยได้พบเห็นมาแล้วด้วยตนเอง เพราะฉะนั้น **การทำสมาธินี้ถ้าพยายามทำสมาธิ ฝึกสมาธิให้มันมีความสัมพันธ์กับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม อันเป็นเรื่องของชีวิตประจำวันได้จะดีที่สุด** เพราะทุกสิ่งทุกอย่างก็ได้กล่าวแล้วว่า 'ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต การปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ เราทำสติรู้อย่างเดียว ขอบอกว่าไม่มีพิธีรีตองอะไร ทำสติรู้อย่างเดียว เรื่องพิธีรีตองนั้นตัดออกไว้เสียก่อน ถ้าเราจะทำให้เป็นพิธีนั้น เอาไว้ทำตอนเช้าตอนเย็นที่เรามีไหว้พระสวดมนต์ประจำวันแต่ถ้าเราจะทำในขณะนี้ขณะนี้ท่านฟังเทศน์ ท่านอาจจะทำสติกับการฟังเทศน์เอาเสียงเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ถ้าท่านกำหนดจดจ่อฟังอยู่แม้ว่าท่านจะจำคำพูดไม่ได้ทุกคำ ท่านอาจจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นมาว่าเสียงนี้ มันก็มีสูง ๆ ต่ำ ๆ มีหนัก มีเบา แล้วสั้นมียาวประเดี๋ยวท่านก็รู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบัน หรือแม้ในที่สุดท่านอาจจะกำหนดรู้ความเป็นอยู่ในปัจจุบันของท่าน ท่านนั่งนาน ๆ แล้วมันปวดหลัง นั่งนาน ๆ แล้วมันเมื่อย นั่งนาน ๆ แล้วมันง่วง ในเมื่อรู้สึกตัวขึ้นมามีสติแล้ว ท่านอาจจะได้รู้ธรรมขึ้นมาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนี้แหละ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงยักย้ายอยู่ตลอดเวลา พอเข้ามาในห้องนี้ตอนแรกก็อากาศเย็นเฉียบเพราะฤทธิ์ของแอร์หนัก ๆ เข้าความอบอ้าวมันเกิดขึ้น จากกลิ่นไอของกันและกัน

บางทีอาจจะเกิดความร้อน

ทีนี้ บางทีพระที่พูดที่เทศน์อยู่นี้ ตอนแรกก็มีความรู้สึกว่าน่าฟัง ฟังไป ฟังมา มันเหน็ดเหนื่อยอาจจะเกิดรำคาญขึ้นมาก็ได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้คือเหตุการณ์ปัจจุบันที่มันจะเกิดขึ้นส่อแสดงให้เรารู้ธรรมะ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น การที่เราจะทำสมาธิให้มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของเราที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้มันใกล้ที่สุด อย่าให้มันห่างกัน

**ในมหาสติปัฏฐาน ท่านก็ให้กำหนด ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด และคิด ทำสติอย่างเดียว ทีนี้ ในสิ่งอื่น ๆ ที่เราทำอยู่ เวลาเราต้องการใช้ความคิดเกี่ยวกับงาน เราก็เอาเรื่องงานมาคิด ทำสติคิดให้มันจดจ่อลงให้มันชัด ๆ เวลาทำ ๆ สติอยู่กับงาน เวลาเขียนหนังสือก็ทำสติอยู่กับสิ่งนั้น ทำอะไรก็ทำสติกับสิ่งนั้น ทำสติอย่างเดียว อันนี้คือการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดพลังจิตมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันกับงานที่เราทำอยู่ โดยเอาเรื่องของชีวิตประจำวันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ**

เพราะฉะนั้น จึงใคร่ที่จะขอประมวลหลักการที่จะพึงยึดเป็นแบบฉบับในการปฏิบัติไว้ ๓ อย่าง

๑. **บริกรรมภาวนา** อย่างที่เราปฏิบัติมาแล้วอะไรก็ได้

๒. **การใช้สติปัญญาพิจารณา** โดยวิตกเอาความรู้ที่เราเรียนมา หรือถ้าหากใครรู้เรื่องกาย เรื่องใจมาก ๆ เรื่องอภิธรรมมาก ๆ จะวิตกเอาอภิธรรมมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติก็ได้ ถ้าท่านผู้ใดไม่คล่องต่อเรื่องของธรรมะ ก็เอาวิชาการที่เราเรียนมา ที่เรารู้มาที่คล่อง ๆ แล้วนั้น มาเป็นอารมณ์พิจารณาในเบื้องต้น มันจะช่วยให้การพิจารณาของเราคล่องตัวขึ้น อันนี้เป็นขั้นแห่งการพิจารณา จะเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ก็ได้



๓. **การกำหนดรู้โดยที่เราตั้งใจกำหนดรู้ลงที่จิต** ทำจิตให้ว่างอยู่ชั่วขณะหนึ่ง โดยธรรมดาของจิตเมื่อเราตั้งใจกำหนดลงเราจะเกิดความว่าง ในเมื่อเกิดความว่างขึ้นมาแล้ว เราก็กำหนดดูที่ความว่าง ในเมื่อจิตว่างอยู่สักพักหนึ่งความคิดย่อมเกิดขึ้นเมื่อความคิดเกิดขึ้นทำสติตามรู้ความคิดนั้น เพียงแต่สักว่ารู้อย่าไปช่วยมันคิด ความคิดอะไรเกิดขึ้นกำหนดรู้ ความคิดอะไรเกิดขึ้นกำหนดรู้ ยกตัวอย่างเช่น คิดถึงสีแดง ก็เพียงแต่รู้ว่าสีแดง ไม่ต้องไปคิดว่าสีแดงคืออะไร ถ้าหากว่าจิตมันคิดไปโดยอัตโนมัติของมัน เรา **ทำสติตามรู้ทุกระยะ อย่าเผลอ** ในทำนองนี้ จะเป็นอุบายทำให้จิตของเรารู้เท่าทันอารมณ์ **สติตัวนี้จะกลายเป็นมหาสติ**

ถ้าสติกลายเป็นมหาสติ จะสามารถประคับประคองจิตให้ดำรงอยู่ในสภาพปกติไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ได้ง่าย **เมื่อสติตัวนี้เป็นมหาสติแล้ว เพิ่มพลังขึ้น** ด้วยการฝึกฝนอบรม

**กลายเป็นสุตินทรีย์** เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสตินทรีย์แล้ว พอกระทบอะไรขึ้นมา จิตจะค้นคว้าพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ

เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสตินทรีย์ เป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง ซึ่งมีลักษณะคล้าย ๆ กับว่า จิตของเราสามารถเหนี่ยวเอาอารมณ์มาเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ได้ หรือเอากิเลสมาเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ได้ เพราะ **สติตัวนี้เป็นใหญ่ย่อมมีอำนาจเหนืออารมณ์** และ **สามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ได้** เมื่อเป็นเช่นนั้น สติตัวนี้ **จะกลายเป็น สติวินโย** ในเมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสติวินโย สมาธิสติปัญญาของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพดียิ่งขึ้น ท่านผู้นั้นจะไม่มีการ หลับ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด และคิดตลอด ๒๔ ชั่วโมง สติสัมปชัญญะเป็นสายสัมพันธ์สืบต่อกันตลอดเวลา แม้หลับลงไปแล้วจะรู้สึกว่าตัวเองนอนไม่หลับ เพราะสติไม่ขาดตอน สติตัวรู้หรือสติตัวรู้สึกสำนึก หรือสติเป็นตัวการ ซึ่งเป็นสติวินโยนี้ มันจะคอยจดจ่ออยู่ที่จิตตลอดเวลา พออะไรเข้ามาพลั้บมันจะฉกเหมือนงูเห่าฉกเหยื่ออย่างนั้น ถ้าสิ่งใดที่มันยังไม่รู้แจ้งเห็นจริง มันจะยึดเอามาแล้วก็พิจารณาค้นคว้าจนรู้ความจริง ถ้ามันรู้แล้วก็สัมผัสรู้แล้วมันนิ่ง เวลาเราจะทำงานทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใด สติตัวนี้มันจะคล้าย ๆ ว่าตัวรู้ปรากฏอยู่ในท่ามกลางแห่งทรวงอก ส่วนที่ส่งกระแสออกไปทำงานมันก็ทำงานของมันอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เรา



สามารถจะเอาพลังแห่งสมาธิไปใช้ในงานทุกประเภทได้

**การทำสมาธิอันใดทำให้ท่านเบื่อต่อโลก ต่อครอบครัวมันยังไม่ถูกต้องหรอก** ถ้าทำสมาธิมีสติปัญญารู้แจ้งเห็นจริงดีแล้ว ต้องสามารถเอาพลังของสมาธิไปสนับสนุนงานการที่เราทำอยู่ได้ นักศึกษาก็ต้องเอาพลังแห่งสมาธิไปสนับสนุนการศึกษา เคยให้คำแนะนำแก่นักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ ว่าวันแต่ละวัน ๆ ไปเรียนหนังสือ วันนี้อาจารย์ท่านสอนอะไรมา พอกลับมาถึงที่พักพอเสร็จธุระแล้ว ให้วิตกถึงวิชาที่เราเรียนมาในวันนั้น มาคิดทบทวนเป็นการทบทวนความจำ คิดไป คิดมา นึกไป นึกมาอยู่อย่างนั้นด้วยความตั้งใจ ผลปรากฏว่า ทำให้นักศึกษาทั้งหลายที่มีความสนใจปฏิบัติอย่างนี้มีสมาธิแล้วก็สามารถเรียนหนังสือเก่งสามารถที่จะเอาสมาธิไปสนับสนุนการศึกษา และงานการที่เราทำอยู่ บางท่านถึงกับเอาพลังของสมาธิ ไปช่วยสร้างเครื่องมือวิทยาศาสตร์ขึ้นมาก็ได้ อันนี้ถ้าหากมีนักศึกษามาฟังอยู่นี้ ลองพิจารณาดู ลองปฏิบัติดู วันหนึ่งไปเรียนอะไรมา วิตกถึงความรู้อันนั้น ค้นคว้าพิจารณาเป็นการทวนความจำ

ทีนี้ อย่างพ่อบ้านแม่เรือนทั้งหลาย ถ้าท่านผู้ใดเกิดมีปัญหาครอบครัว เช่น อย่างพ่อบ้านแม่บ้านไม่ค่อยจะลงรอยกัน มีมติขัดแย้งกันอยู่ ก็ให้พยายามตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เรามีความบกพร่องอะไร ยกตัวอย่างเช่น บางครั้งท่านอาจจะเผลอไปเที่ยวดึกดื่นเที่ยงคืน กลับมาแม่บ้านโมโหบิดหูเอา ท่านอย่า

เพิ่งไปโกรธ ให้ตั้งปัญหาถามตัวเองก่อนว่า เราผิดอะไร ถ้าเรามีสติยับยั้งถามตัวเองสักพักหนึ่ง เราจะได้ความรู้ ด้วยความรู้สึกว่าเราผิด เพราะเราไปเที่ยวดึกเกินไป อันนี้เป็นตัวอย่างอันหนึ่งสำหรับการแก้ปัญหาครอบครัวและชีวิตประจำวัน **การปฏิบัติธรรมนี้ มิใช่ว่าเราต้องการความรู้ความเห็นมาคุยอวดกันให้เสียเวลา เราต้องการธรรมะอันที่สามารถจะมาแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้ สามารถแก้ปัญหาหัวใจได้ สามารถแก้ไขปัญหางานการได้ สามารถใช้พลังสมาธิไปสนับสนุนกิจการงานที่เราทำอยู่ได้ทุกประเภท จึงจะชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิ แล้วได้ผลคุ้มค่าแก่การเสียเวลา.** (จากหน้า ๑๔๔-๑๕๓)



**หมายเหตุ:** *ตรงที่มีเครื่องหมายวงเล็บ และมีเลขหน้าอยู่ในวงเล็บนั้น หมายถึงข้อความทั้งหมดในหน้านั้นได้ตัดตอนมาจาก หนังสือ ธรรมปฏิบัติ ในหน้าที่ได้พิมพ์ไว้*

# ปฏิปทาของครูบาอาจารย์

โดยวิสัยของพระธุดงคกรรมฐานแล้ว จะต้องมีความเคารพบูชาในครูบาอาจารย์ของตนเป็นอย่างยิ่ง ในขณะที่ท่านทั้งหลายอาราธนามาแสดงธรรมนี้ ก็อดจะคิดไม่ได้ว่า เราอยู่ในสภาพที่ไม่ดีไปกว่าไก่ป่า ไก่ป่ามันมีนิสัยเป็นอย่างไร สมมติว่าในป่าหนึ่งมีไก่ป่าตัวผู้อยู่ร้อยตัว พันตัว เราจะได้ยินเสียงไก่ตัวที่เป็นหัวหน้านั้นขัน ถ้าไก่ตัวอื่นขันแทรกแซงขึ้นมา หมู่พวกของไก่ทั้งหลายมันจะรุมจิกเอาจนตาย อันนี้วิสัยของไก่ป่า มันเป็นอย่างนั้น วิสัยของพระนักปฏิบัติซึ่งมีความเคารพบูชาในครูบาอาจารย์ ถ้าพูดมากนัก มีความรู้สึกหนาวในจิตในใจ กลัวว่าเราจะเป็นบาป ซึ่งมันอาจจะล่วงเกิน ก้าวก่ายครูบาอาจารย์มากเกินไป

ในสมัยปัจจุบันนี้ ท่านสหธรรมิกผู้เป็นลูกศิษย์ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย บางทีอาจจะเผลอลืมตัวไปบ้างก็ได้ เราไปที่ไหนเห็นแต่พระธุดงคกรรมฐานขันแข่งกันอยู่ไม่หยุด บางทีบางครั้งลูกศิษย์ของครูบาอาจารย์บางองค์ ซึ่งมีชื่อเสียงโด่งดังขึ้นมาแล้วมือไม้มันแข็งไปหมด กราบไหว้ครูบาอาจารย์ก็ไม่ลง ตีตนเสมอกับครูบาอาจารย์ จึงใคร่จะขอนำประวัติการปฏิบัติของครูบาอาจารย์ ตั้งแต่เริ่มต้นถึงท่านอาจารย์เสาร์ อาจารย์มั่น เป็นต้นมา

ซึ่งสมัยนั้นเป็นสามเณรน้อย ๆ อายุเพียง ๑๔-๑๕ ปี เคยอยู่ร่วมกับครูบาอาจารย์ ถ้าหากว่าครูบาอาจารย์นั่งประชุมกันอยู่หรืออยู่ในอาวาสนั้น ๆ หน้าที่ของการถกปัญหาแก้ปัญหาจะต้องเป็นหน้าที่ของครูบาอาจารย์ ซึ่งเป็นหัวหน้า ไม่ใช่ว่าเราต่างคนต่างนั่งเทศน์แข่งกันอยู่ในสมัยปัจจุบันนี้ แม้แต่การถือนิสัยครูบาอาจารย์ตามระเบียบพระธรรมวินัยก็ตาม เราอยู่ในสำนักของครูบาอาจารย์ เราไม่ได้นับอายุพรรษาครบ ๕ ว่าเราพ้นนิสัยมุตกะ (ภิกษุที่บวชใหม่ยังมีพรรษาไม่ครบ ๕ ต้องถือภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเป็นอุปัชฌาย์อาจารย์ และอาศัยภิกษุรูปนั้นอยู่รับโอวาทของภิกษุนั้น) เพราะเราถือว่าการพ้นนิสัยมุตกะนั้น จะต้องเป็นหน้าที่ของอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นผู้ยกให้ เช่นอย่างหลวงตาพร ซึ่งเป็นอาจารย์ของอาตมา ในสมัยที่ท่านออกจากฆราวาสไปบวช ทีแรกก็ไปอาศัยอยู่สำนักของท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์มั่นบังคับให้บวชเป็นตาเถรชีผ้าขาวอยู่ ๓ ปี อบรมสั่งสอน ให้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติจนจิตมีความสงบ รู้ธรรม เห็นธรรม รู้ธรรมวินัยระเบียบปฏิบัติต่อครูบาอาจารย์และพระศาสนาเป็นอย่างดี แล้วท่านก็ให้เปลี่ยนจากเพศชีเป็นเพศสามเณร คือให้บวชเป็นเณรใหญ่อยู่ ๓ ปี พอครบ ๓ ปีแล้ว ท่านอาจารย์มั่นได้พาไปอุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดปทุมวนาราม ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งท่านอาจารย์มั่นเป็นผู้นำมามอบให้พระปัญญาพิศาลเถระ (หนู) ซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ของอาตมาเอง



เป็นอุปัชฌาย์อุปสมบทให้ ในเมื่ออุปสมบทแล้วก็อยู่ในสำนักท่านอาจารย์มั่น เอาใจใส่ปรนนิบัติอุปัฏฐากครูบาอาจารย์มิให้เดือดร้อน อาจาริยวัตร อุปัชฌายวัตรปฏิบัติอย่างถูกต้องตรงตามพระวินัยทุกประการ จนกระทั่งท่านอาจารย์มั่นพิจารณาดูอุปนิสัยและการประพฤติปฏิบัติ ว่าสมควรพอที่จะออกไปบำเพ็ญเพียรโดยลำพังตัวเองได้แล้ว ท่านจึงเรียกมาสั่งว่า "พรเอยเจ้าก็ฝึกฝนอบรมกับครูบาอาจารย์มาตั้ง ๑๐ ปี พ้นนิสัยมุตกะพอจะช่วยตัวเองได้ รีบออกไปหาวิเวกเฉพาะตัวก่อนเถอะ ให้โอกาสองค์อื่นเขาเข้ามาปฏิบัติครูบาอาจารย์บ้าง นั่นแหละจึงจะได้ออกจากสำนักครูบาอาจารย์ นี้คือจารีตประเพณีของพระธุดงค-กรรมฐาน ที่ปฏิบัติต่ออุปัชฌาย์อาจารย์ในสมัยอดีต ในสมัยที่ท่านอาจารย์เสาร์ อาจารย์มั่นยังดำรงชีวิตอยู่

และอีกอย่างหนึ่ง เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๖ ท่านอาจารย์เสาร์ได้มรณภาพลง แล้วก็ได้ทำฌาปนกิจคือถวายเพลิงศพท่านอาจารย์เสาร์ ในงานนั้น ท่านอาจารย์มั่นก็ไปร่วมในงานด้วย ในฐานะที่ท่านก็เป็นอันเตวาสิก (ภิกษุผู้เป็นศิษย์) ของท่านอาจารย์เสาร์ ซึ่งอยู่ในระดับผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง ในขณะที่ท่านแสดงธรรม ท่านอาจารย์มั่นแสดงธรรมว่า **เมื่อสมัยท่านอาจารย์เสาร์ยังมีชีวิตอยู่ ท่านก็เป็นครูบาอาจารย์อบรมสั่งสอนเรา บัดนี้ท่านอาจารย์เสาร์ได้มรณภาพไปแล้ว ก็ยังเหลือแต่เราคือพระอาจารย์มั่นจะเป็นครูบาอาจารย์อบรมสั่งสอนหมู่ในสายนี้**

**ต่อไป ดังนั้น ท่านผู้ใดสมัครใจจะเป็นลูกศิษย์ท่านอาจารย์มั่น ต้องปฏิบัติตามปฏิปทาของท่านอาจารย์มั่น ถ้าใครไม่สมัครใจ หรือปฏิบัติตามไม่ได้ อย่ามายุ่งกับอาจารย์มั่นเป็นอันขาด** นี้คือโอวาทครั้งสุดท้ายที่ท่านอาจารย์มั่นได้ประทานเอาไว้ ไม่ทราบว่าสหธรรมิกซึ่งเป็นลูกศิษย์ท่านอาจารย์มั่นจะจำได้หรือเปล่า ถ้าหากจำได้ก็ขออภัยด้วย ถ้าหากจำไม่ได้ก็ลองเอาไปคิดเป็นการบ้านดูซิ ว่าปฏิปทาของท่านอาจารย์มั่น ท่านปฏิบัติอย่างไร และเราควรจะดำเนินตามแนวทางของท่านอย่างไร จึงจะได้ชื่อว่าเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์มั่น

บางสิ่งบางอย่างซึ่งเราอนุโลมตามความต้องการของชาวโลกแทบจะไม่ปรากฏ แม้แต่การทำบุญมหาชาติ การจัดงานวัด มีมหรสพต่าง ๆ เราไม่เคยมีมา สมัยปัจจุบันนี้ ครูบาอาจารย์ก็พอกัน เป็นนักธุรกิจไปกันเสียไม่ได้หยุด จากเหนือไปใต้ จากใต้ไปเหนือ ไปเที่ยวโปรดญาติโยม แต่ไม่แน่นักว่าไปเที่ยวให้ญาติโยมโปรด หรือว่าไปโปรดญาติโยมกันแน่ไม่ทราบ อันนี้ก็ขอฝากให้ลูกศิษย์ครูบาอาจารย์ได้นำไปพิจารณาเป็นการบ้าน

ครั้งสุดท้ายที่ได้เข้าไปกราบท่านอาจารย์ฝั้น ทั้ง ๆ ที่ท่านก็ยังป่วยมีอาการร่อแร่เต็มที่ ก่อนหน้าที่ท่านจะสิ้นใจประมาณ ๓ วัน พอไปกราบแล้วพยายามที่จะไม่ให้ท่านรู้สึกตัว แต่แล้วท่านก็สั่งพระเณรที่เฝ้าปฏิบัติอยู่ให้เอาท่านลุกขึ้น พระก็เรียนท่านว่า หมอไม่ให้ลุก ๆ ท่านก็ย้ำว่า เอาลุกขึ้น ๆ ในเมื่อเอา



ท่านลุกขึ้นมาแล้วแทนที่ท่านจะพูดอะไรมือที่ยังสั่นเทาอยู่นั่นแหละอุตส่าห์พยายามพยุงยกขึ้นมาแล้วก็ชี้หน้าพูด แล้วก็บอกว่า **นี่อะไร ครูบาอาจารย์ก็สั่งสอนให้หมดแล้ว สามารถทำได้ดีด้วย แต่เสียอย่างเดียว มันยังขี้เกียจอยู่ ต่อไปเพิ่มความขยันมากขึ้น เพราะเมื่อมันหมดรุ่นของพวกเธอแล้ว พระธุดงคกรรมฐานจะไม่มีเหลือ** อันนี้เป็นโอวาทของท่านอาจารย์ฝั้น ซึ่งท่านประทานไว้เป็นครั้งสุดท้าย อันนี้ก็จะใคร่ขอฝากเพื่อนสหธรรมิกทั้งหลายเอาไปพิจารณาเป็นการบ้าน เพื่อเป็นการเปรียบเทียบกับการปฏิบัติของเราในสมัยปัจจุบันนี้ ว่าเรากำลังเดินหน้า หรือกำลังถอยหลังเข้าคลอง การถือธุดงควัตรต่าง ๆ เรามีความเคร่งครัดเพียงใด แค่ไหน อย่างไร ถ้าสนใจในปฏิปทาชีวประวัติของท่านอาจารย์มั่น เราจะได้เครื่องวัดความประพฤติของเรานี้ มันย่อหย่อนหรือมันตึงขึ้น เท่าที่สังเกตโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว บรรดาพระภิกษุสามเณรที่อุปสมบทเข้ามาอายุพรรษายังไม่ครบ ๕ ระเบียบวินัยยังไม่รู้ การแสดงอาบัติก็ยังว่าไม่ถูกแล้วก็เที่ยวสะพายบาตรธุดงค์จากเหนือไปใต้ จากใต้ไปเหนือในฐานะที่เรายังไม่เข้าใจระเบียบวินัยเพียงพอ ไม่ได้ฝึกหัดระเบียบนิสัยจากครูบาอาจารย์เพียงพอ เราก็นำลัทธิการปฏิบัติผิด ๆ ไป ไปให้ชาวบ้านทั้งหลายเขาเข้าใจว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แท้ที่จริงแล้วเรายังไม่ได้ฝึกฝนอบรม

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การกราบพระเป็นสิ่งที่ครูบาอาจารย์

ของเรานี้ถือเคร่งนัก ท่านจะต้องฝึกสอนการกราบไหว้ให้ถูกต้อง **ตามระเบียบเบญจางคประดิษฐ์ โดยเอาหัวเข่ากับข้อศอกต่อกัน วางมือลงราบกับพื้น นิ้วมือไม่ให้ถ่าง เว้นระยะห่างพอหน้าผากลงไว้ได้ ระหว่างคิ้วกับหัวแม่มือจดกัน ทำหลังให้ตรง ไม่ทำให้โก้งโค้ง แสดงกิริยามารยาทอันเรียบร้อยและงดงาม อันนี้เป็นวิธีกราบที่ครูบาอาจารย์ของเราถือนัก** มาในสมัยปัจจุบันนี้ เท่าที่ชำเลืองดูแล้ว การกราบการไหว้ห่างไกลจากครูบาอาจารย์เหลือเกิน สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็ไม่น่านำมาพูด แต่ว่าโอกาสนี้เรามาประชุมกันมาก ๆ เพื่อหากว่ามันจะเป็นประโยชน์แก่หมู่คณะของเราบ้าง ถ้าหากใครจะนึกว่าเป็นเรื่องนำมาประจานต่อหน้าธารกำนัลก็ไม่ควรอาย เพราะว่าเราหวังดีต่อกัน เพื่อจะได้เป็นประโยชน์แก่ญาติโยมผู้มาฟังเทศน์ฟังธรรมกันบ้าง นอกจากเรื่องการกราบ รองลงไปคือการว่าอักขระฐานกรณ์ให้ถูกต้อง ตามอักขระตามภาษาบาลี ให้ถูกต้องตามสำเนียงมคธภาษาแล้ว รอง ๆ ลงไปก็เรื่องระเบียบวินัยเล็ก ๆ น้อย เกี่ยวกับการรับประเคนสิ่งของ ของอันใดที่เป็นยาวกาลิก (ของที่ให้บริโภคได้ชั่วคราว ตั้งแต่เช้าถึงเที่ยงวัน) ยามกาลิก (ของที่ให้บริโภคได้ชั่วคราว คือวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ได้แก่น้ำสำหรับดื่มที่คั้นออกจากน้ำลูกไม้) สัตตาหกาลิก (ของที่ให้บริโภคได้ชั่วคราวคือ ๗ วัน ได้แก่ น้ำตาล น้ำผึ้ง) ยาวชีวิก (ของที่ให้บริโภคได้เสมอไปไม่จำกัดกาลเวลา เช่น ยารักษาโรค) อติเรกลาภ



ผลอันใดที่มันเกิดขึ้นมา ครูบาอาจารย์ท่านเคยให้เฉลี่ยแจกแบ่งสงเคราะห์พระภิกษุสงฆ์สามเณรผู้ขาดตกบกพร่อง เพราะเราถือว่าเป็นสมณศากยบุตรด้วยกัน เราจะต้องดูแลสุขทุกข์ด้วยกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งสำคัญอีกอันหนึ่งก็คือ เวลาเจ็บป่วย พระภิกษุสงฆ์อาพาธเป็นหน้าที่ของพระภิกษุสงฆ์สามเณรในอาวาสนั้น จะต้องเอาใจใส่ดูแลรักษา แต่เท่าที่สังเกตมาก็รู้สึกว่า ท่านผู้ใดไม่มีบุญบารมี เป็นหลวงพ่อ หลวงตา ไม่มีบุญบารมีบ้าง ถ้าเจ็บป่วยลงก็ตกอยู่ในคราวลำบาก จะต้องพึ่งพาอาศัยญาติโยม ยกตัวอย่างอาจารย์องค์หนึ่งเจ็บป่วยมาจากนครพนม ชื่ออาจารย์ทอง อาโสโป เป็นอาจารย์ผู้ทำกิจพระพุทธศาสนา ทำกิจธุระฟื้นฟูหมู่คณะเป็นมือขวาของท่านอาจารย์เสาร์เหมือนกัน ภายหลังมาท่านป่วยอาพาธลงไป ทีแรกก็ไปอาพาธอยู่วัดเกาะแก้วอัมพวัน อ.ธาตุพนม จ.นครพนม ภายหลังญาติโยมก็พามาวัดป่าบ้านสวนวัว อ.ม่วงสามสิบ จ.อุบลราชธานี

ในขณะที่ท่านมาถึงก็มีพระธุดงคกรรมฐานเฝ้า วัดนั้นอยู่ ๘ องค์ พออยู่มาไม่ถึงอาทิตย์ครูบาอาจารย์ผู้เจ็บป่วยมาพึ่งพาอาศัยบุญบารมีของพระคุณเจ้าเหล่านั้น ท่านจะเห็นว่าการอุปัฏฐากพระภิกษุไข้เป็นการลำบาก เป็นภาระ หรืออย่างไรไม่ทราบ พระเณรทั้งวัดสะพายบาตรแบกกลดหนีไปหมด ทิ้งพระอาจารย์ทองซึ่งอาพาธเป็นโรคอัมพาต ให้นอนอยู่ในวัดป่าบ้านสวนวัวเพียงองค์เดียว ในที่สุดก็ต้องเดือดร้อนถึงเจ้าคุณ

ชินวงศาจารย์ พรรษานั้นจำต้องสัตตาหะ (เป็นพุทธานุญาต ถ้ามีธุระจริง ๆ ทรงอนุญาตให้ไปได้ แต่ให้กลับมาใน ๗ วัน ถือว่าพรรษาไม่ขาด) ตลอดพรรษา ในพรรษา ๙๐ วัน มีเวลาได้นอนวัดเพียง ๑๒ วันเท่านั้นเอง นอกนั้นไปจำวัดที่อื่น จนกระทั่งท่านอาจารย์องค์นี้ถึงแก่มรณภาพลงไป ได้จัดงานศพเสร็จจึงได้หมดภาระ อันนี้ก็เป็นสิ่งบกพร่องอันหนึ่งสำหรับลูกศิษย์นักปฏิบัติของเรา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถือว่าเป็นข้อวินัยอันเคร่งครัด ภิกษุสงฆ์อาพาธเกิดขึ้นในอาวาสใด เป็นหน้าที่ของพระภิกษุสามเณรในอาวาสนั้นจะต้องอุปัฏฐากดูแลรักษาหาหยูก หายา หาหมอมาพยาบาลรักษา ถ้าภิกษุรูปใดเมื่อเห็นสหธรรมิกของตนเองเจ็บไข้อาพาธลง ถ้าหากคิดว่ามันจะเป็นภาระยุ่งยาก รีบออกจากอาวาสนั้นเสีย พระวินัยท่านปรับอาบัติ (ความผิดในการละเมิดข้อวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ของภิกษุ) เพราะขาดความเอื้อเฟื้อไม่เอาใจใส่ แม้ในสมัยที่พระพุทธเจ้ากำลังจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ยังมีพระภิกษุองค์หนึ่ง มาคิดว่าเรายังไม่ได้บรรลุ มรรคผล อันใด เราจะรีบเร่งปฏิบัติเพื่อให้ได้อรหันต์ ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระอรหันต์และพระปุถุชนธรรมดาทั้งนั้น ซึ่งสนใจในการดับขันธปรินิพพานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นว่านวกภิกษุ (ภิกษุผู้บวชใหม่) องค์นั้น ไม่สนใจกับกิจการของสงฆ์ จึงได้ยกเป็นอธิกรณ์ (ข้อพิพาท) ขึ้นมา ถือว่าท่าน



ทำผิด แล้วก็นำข้อความไปกราบทูลสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าก็เรียกมารับสั่งถามว่า เธอปฏิบัติอย่างนั้นจริงหรือ มีเหตุผลอันใด พระภิกษุใหม่องค์นั้นก็ทูลว่า ข้าพระองค์ได้ทราบว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว แต่ข้าพระองค์ยังไม่ได้บรรลุ มรรค ผล ใด ๆ ทั้งสิ้น จึงตัดสินใจเด็ดเดี่ยว จะบำเพ็ญเพียรภาวนาเพื่อให้ได้อรหันต์มาบูชาพระพุทธเจ้า ก่อนที่จะเสด็จปรินิพพานจากไปเสีย ในเมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงทราบเช่นนั้น ก็ยกย่องสรรเสริญพระภิกษุองค์นั้นว่า ดีแล้วภิกษุ ๆ ขอให้พวกภิกษุทั้งหลายที่ยังเป็นปุถุชนอยู่พึงเอาตัวอย่างพระองค์นี้แล้วเราจะได้ดี นี้ในสังคมของพระอรหันต์ต่อหน้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านก็ยังยกเรื่องเหล่านี้เป็นอธิกรณ์ที่สำคัญ ทีนี้ถ้าหากว่าในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าหากสหธรรมิกของเราไปทอดทิ้งภิกษุอาพาธโดยไม่เอาใจใส่อุปัฏฐากดูแลรักษาพยาบาล เราสมณศากยบุตรจะหันหน้าไปพึ่งพาบารมีอาศัยใครหนอ อันนี้เป็นสิ่งหนึ่งที่ครูบาอาจารย์ในสายนี้ที่ท่านถือเป็นเรื่องเคร่งนักหนา อย่าว่าแต่ในอาวาสเดียวกัน แม้ภิกษุในอาวาสอื่นเกิดอาพาธขึ้น ท่านจะต้องส่งภิกษุสามเณรองค์ใดองค์หนึ่งไปช่วยพยาบาลรักษา ซึ่งมันเป็นกิจธุระหน้าที่

แม้สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ยังทรงรับสั่งสรรเสริญว่า **ผู้ใดอุปถัมภ์อุปัฏฐากภิกษุอาพาธ มีอานิสงส์เท่ากันกับอุปัฏฐากพระพุทธเจ้า คือ เราตถาคต** ที่ท่านทรงยกย่องไว้ถึงขนาดนั้น

ก็เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนใจพระภิกษุสงฆ์มิให้ทอดทิ้งกันในยามยาก ดังนั้นในปกติแล้วเรามีปัจจัย ๔ เกิดขึ้น พระภิกษุสงฆ์จะต้องพิจารณาแจกแบ่งไปตามฐานานุรูป คือแจกแบ่งกันใช้แบ่งกันฉัน พอให้มีชีวิตอยู่ มีกำลังพอประพฤติพรหมจรรย์ มิใช่ว่าจะแจกแบ่งไปเพื่อความร่ำรวย หรือเพื่อความสะสมเอาไว้ให้มันบูดมันเน่า โดยปราศจากประโยชน์ เพราะฉะนั้นโภชเน-มัตตัญญุตา การปฏิบัติธรรมต้องถือหลักโภชนะ รู้จักประมาณในการบริโภค การบริโภคนี้ไม่เฉพาะแต่บริโภคปัจจัย ๔ แม้แต่การประพฤติข้อวัตรปฏิบัติก็ควรจะรู้จักประมาณ

ดังนั้น ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า **เทฺวเม ภิกฺขเว อนฺตา ปพฺพชิเตน น เสวิตพฺพา** ดูกร *ภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุดสองอย่าง อันบรรพชิตไม่ควรซ่องเสพ คือ*

**กามสุขัลลิกานุโยค** การประกอบตนให้พัวพันในความสุขมากเกินไป คือ เกินพอดี อันนั้นมันเป็นเรื่องของปุถุชน เป็นเรื่องของชาวบ้านไม่ใช่เรื่องของสมณะ

**อัตตกิลมถานุโยค** การประพฤติตนเพื่อทรมานตนให้ได้รับความลำบาก โดยเข้าใจว่ากิเลสจะเหือดแห้งไปเพราะการทรมานตน อันนี้บรรพชิตก็ไม่ควรซ่องเสพ เพราะมันเป็นเรื่องที่เป็นการทรมานตนโดยปราศจากประโยชน์ ถ้าอย่างนั้นเราจะประพฤติปฏิบัติอย่างใด



**มชฺฌิมา ปฏิปทา ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา** ทางสายกลาง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การปฏิบัติพอดี ไม่ยิ่งนัก และไม่หย่อนนัก เป็นทางสายกลาง แนวทางที่ดำเนินไปสู่ความสำเร็จอริยมรรค อริยผล

ดังนั้น ตัวอย่างการถือ เนสัชชิกธุดงค์ ตามแบบเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ สิริจันโท (จันทร์) ท่านเจ้าพระคุณอุบาลีฯ สอนให้ลูกศิษย์ถือธุดงควัตรเกี่ยวกับการอยู่เนสัชชิก ใครสามารถจะอดนอนตลอดคืนยันรุ่งก็เป็นการดี โดยอดนอนด้วยการประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญเพียรภาวนา แต่ถ้าอดนอนด้วยการคุยกันให้สนุก พอฆ่าเวลาแก้ง่วงมันก็ไม่เกิดประโยชน์อันใด ท่านจึงสอนให้ลูกศิษย์ของท่าน ถือธุดงค์อย่างหนึ่งให้เคร่งครัด คือ ฝึกหัดนอนเวลา ๔ ทุ่ม แล้วก็ตื่นเวลาตี ๓ ฝึกหัดให้ได้ทุกวัน ๆ จนเป็นนิสัย จนกระทั่งว่าถึงเวลา ๔ ทุ่มแล้วไม่อยากนอนมันก็ง่วงหลับไปเอง พอถึงเวลา ตี ๓ แล้วไม่อยากตื่น มันก็ตื่นเอง ตื่นแล้วนอนไม่ได้ เพราะนิสัยมันเคยชิน

ท่านอาจารย์เสาร์ในฐานะที่ท่านมีส่วนสัมพันธ์กับพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ สิริจันโท (จันทร์) ท่านก็ย้ำสอนลูกศิษย์ในเบื้องต้น ให้ฝึกฝนอบรมฝึกหัดตัวเอง ให้จำวัดเวลา ๔ ทุ่ม ก่อนจะถึง ๔ ทุ่มให้เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา หรือศึกษาข้อวินัยในสำนักครูบาอาจารย์ ท่านไม่นิยมในการที่จะคลุกคลีด้วยหมู่คณะด้วยการคุย ด้วยการสนุกเพลิดเพลินหรือด้วยการอยู่

การกินใด ๆ การหลับการนอนให้เคร่งครัดในการปฏิบัติ เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา พอถึง ๔ ทุ่มก็จำวัด หลับไม่หลับก็นอนอยู่อย่างนั้น จนกระทั่งถึงตี ๓ ไม่ยอมนอนต่อไป ลุกขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ฝึกหัดนิสัยจนเคยชิน จนคล่องตัว ถ้าใครปฏิบัติตามโอวาทที่ท่านแนะนำอันนี้เป็นการฝึกหัดลูกศิษย์ในขั้นต้น ถ้าใครปฏิบัติได้แล้ว ทุกสิ่ง ทุกอย่าง ท่านจะเปิดเผยออกมาสอนให้หมดทุกสิ่ง ทุกอย่างไม่มีปิดบัง

ปฏิปทาของท่านอาจารย์มั่น ก่อนที่จะรับลูกศิษย์เข้าอยู่ในสำนัก ใครเข้าไปอยู่ในสำนักของท่านในตอนแรก ๆ ท่านจะมีดุกับดุ ด่ากับด่า ทำผิดท่านก็ดุ ทำถูกท่านก็ด่า ดุเอาอยู่อย่างนั้น จนกระทั่งบางครั้งบางทีผู้ที่จะไปอาศัยอยู่ในสำนักของท่านทนไม่ไหว สะพายบาตร แบกกลดหนีไป ถ้าหากอยู่กับท่านได้โดยเวลาล่วงเลยไป ๑ ปี มีอะไร ท่านอาจารย์มั่นจะสอนให้หมด ท่านถือว่าท่านได้กลั่นกรองแล้ว **ฆ่าก็ไม่หนี ตีก็ไม่วิ่ง คน ๆ นี้เป็นคนที่จะอบรมสั่งสอนได้ เป็นคนมีอุปนิสัย** ครั้นต่อไปแล้วท่านมีอะไรดี ๆ ท่านก็สอนให้หมด อย่างครูบาอาจารย์ของเราที่ท่านมาแสดงธรรมให้ฟัง เช่น หลวงปู่สิม หลวงปู่แว่น อาจารย์เหรียญ หรืออาจารย์บัวพา เคยผ่านสำนักของอาจารย์มั่น อาจารย์เสาร์มาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกศิษย์ต้นของท่านอาจารย์เสาร์ ที่ยังเหลือค้างอยู่เวลานี้ก็คือท่านอาจารย์บัวพาเพียงองค์เดียว นอกนั้นก็สึกลาเพศล้มหายตายจากไป ถ้าจะ



นับอีกก็คือเจ้าคุณชินวงศาจารย์ ท่านอาจารย์บัวพา ก็ไม่ค่อยเทศน์ ไม่ค่อยพูด เพราะติดนิสัยของท่านอาจารย์เสาร์ แต่ที่แทน[illegible] ก็คือ เจ้าคุณชินวงศาจารย์ซึ่งเป็นลูกศิษย์องค์สุดท้ายของท่านอาจารย์เสาร์ อันนี้เป็นปฏิปทาย่อ ๆ ของครูบาอาจารย์ที่ยกมาเล่า เพื่อจะเป็นประโยชน์แก่สหธรรมิก ([illegible])

ท่านจะไปเรียนกรรมฐานจากสำนักไหนก็ตาม เช่น จะไปเรียนจากสำนัก สัมมาอรหัง ยุบหนอ พองหนอ หรือกำหนด นาม รูป อะไรก็ตาม ในเมื่อท่านเรียนมาแล้ว ท่านต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอย่างจริงจัง จะว่าเอาจริง เอาจัง เชื่อกันจริง ๆ อย่างสมมติว่า อาจารย์ของท่าน หลังจากสอนบทภาวนาให้แล้ว อาจารย์ของท่านอาจจะสั่งว่า ให้ท่านไปนั่งสมาธิบริกรรมภาวนา วันละ ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง แต่ละครั้งขอให้ทำได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ถ้าท่านปฏิบัติตามคำสั่งของท่านอาจารย์ท่านได้ จะเป็นอาจารย์ใดก็ตาม ผลย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านมีความรู้สึกว่า เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ทำไปแล้วก็ไม่ได้ผล อย่าทำดีกว่า

1 030010 011757
ราคา 20.00 บาท